

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II: LANDASAN TEORI	
2.1 Kajian Teoritis	10
2.1.1 Hakekat Taekwondo.....	10
2.1.2 Hakekat Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	14
2.1.3 Hakekat Latihan.....	22
2.1.4 Hakekat Latihan <i>PNF</i>	36
2.1.5 Hakekat Latihan <i>Shuttle Run</i>	41
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	43
2.3 Kerangka Berpikir.....	45
2.4 Hipotesis	47
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	48
3.1.2 Waktu Penelitian.....	48
3.2 Populasi dan Sampel.....	49
3.2.1 Populasi	49
3.2.2 Sampel.....	49

3.3 Metode Penelitian.....	49
3.4 Desain Penelitian.....	50
3.5 Instrumen Penelitian.....	50
3.6 Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	57
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	59
4.2.1 Uji Normalitas.....	59
4.2.2 Uji Homogenitas.....	61
4.2.3 Pengujian Hipotesis.....	65
4.3 Pembahasan Penelitian.....	75
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	78
5.2 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
PROGRAM PEMBERIAN TAHAPAN LATIHAN.....	82
LAMPIRAN.....	84

