

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
2.2 LandasanTeori .....	6
2.1.1 Sejarah Taekwondo .....	6
2.1.2 HakikatTaekwondo.....	11
2.1.2 Hakikat Latihan .....	12
2.1.3 HakikatLatihan Kondisi Fisik.....	17
2.1.4 Peran Latihan Kondisi Fisik Dalam Taekwondo.....	21
2.2 Penelitian yang Relevan .....	23
2.3 KerangkaBerpikir .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	25
3.1.1 Lokasi Penelitian .....	25
3.1.2 Waktu Penelitian.....	25
3.2 Populasidan Sampel.....	25
3.2.1 Populasi .....	25
3.2.2 Sampel .....	25
3.3 Metode Penelitian .....	26
3.4 Instrumen Penelitian .....	26
3.5 Tehnik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1 Dekskripsi Data Hasil Penelitian .....	35
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
5.1 Kesimpulan .....	48
5.2 Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
Lampiran 1 Norma <i>Bleep Test</i> .....	52
Lampiran 2 Data Hasil Tes .....	58

