

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRACT	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Masalah	5
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIS	7
2.1 Deskripsi Teori	7
2.1.1 Tarung Derajat	7
2.1.2 Hakikat Latihan	8
2.1.3 Naik Turun Tangga	15
2.1.4 Hakikat Kecepatan.....	19
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan	23
2.1.6 Tendangan Lingkaran Dalam	24
2.1.7 Sasaran Otot.....	27
2.1.8 Profil UKM Tarung Derajat Unimed	29
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	30
2.3 Kerangka Berfikir	31

2.4 Hipotesis penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
3.1 Lokasi Dan Waktu Penelitian	32
3.1.1 Lokasi Penelitian	32
3.1.2 Waktu Penelitian.....	32
3.2 Populasi Dan Sampel.....	32
3.2.1 Populasi	32
3.2.2 Sampel	32
3.3 Metode Penelitian.....	33
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	33
3.5 Desain Penelitian	34
3.6 Instrumen Penelitian.....	35
3.7 Teknik Pengumpulan Data	36
3.8 Teknik Analisis Data.....	37
3.8.1 Uji Normalitas Data	37
3.8.2 Uji Hipotesis	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Deskripsi Data Penelitian	39
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
4.3 Pengujian Hipotesis	43
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	52