

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II	8
KAJIAN TEORETIS.....	8
2.1 Deskripsi Konseptual	8
2.1.1 Hakikat Hapkido	8
2.1.2 Hakikat Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	17
2.1.3 Hakikat Latihan	22
2.1.4. Hakikat Power Otot Tungkai	27
2.1.5 Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop	29
2.2 Penelitian Relevan.....	34
2.3 Kerangka Berpikir.....	36
2.4 Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III.....	39

METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	39
3.1.1 Tempat Penelitian.....	39
3.1.2 Waktu Penelitian	39
3.2 Populasi dan Sampel	39
3.2.1 Populasi.....	39
3.2.2 Sampel.....	40
3.3 Metode Penelitian.....	40
3.4 Desain Penelitian.....	41
3.5 Instrumen Penelitian.....	42
3.6 Teknik Pengumpulan Data	44
3.7 Teknik Analisis Data.....	45
3.7.1 Perhitungan Persentase Peningkatan	45
3.7.2 Uji Prasyarat Analisis.....	45
3.7.3 Pengujian Hipotesis.....	46
BAB IV	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Deskripsi Data Penelitian	47
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	49
4.3 Pengujian Hipotesis.....	51
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	53
BAB V.....	57
KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	63