

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	iv
ABSTRACT	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 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
2.1 Deskripsi Teori	6
2.1.1 Hakikat Teknik Dasar <i>Taekwondo</i>	6
2.1.2 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	7
2.1.3 Hakikat Latihan	14
2.1.4 Hakikat Variasi Latihan <i>Plyometric</i>	18
2.2 Penelitian Relevan	25
2.3 Kerangka Berpikir	26
2.4 Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.1.1 Tempat Penelitian.....	29
3.1.2 Waktu Penelitian	29
3.2 Populasi Dan Sampel	29
3.2.1 Populasi.....	29
3.2.2 Sampel.....	29

3.3 Metode Penelitian.....	30
3.4 Desain Penelitian.....	30
3.5 Instrumen Penelitian.....	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.7 Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	34
4.2 Pengujian Syarat Analisis	34
4.3 Pengujian Hipotesis.....	35
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	49

