DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Pembatasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 5
1.6 Manfaat Penelitian 5
BAB IIKAJIAN TEORITIS **7**
2.1 Deskripsi Konseptual 7
2.1.1 Hakikat Taekwondo 7
2.1.2 Hakikat Tendangan *Dollyo Chagi* 10
2.1.3 Hakikat Latihan 11
2.1.4 Hakikat Kecepatan 16
2.1.5 Latihan Menggunakan Mini *Resistance Band* 18
2.1.6 Pengertian Otot Tungkai 20
2.2 Penelitian Yang Relevan 22
2.3 Kerangka Berpikir 23
2.4 Hipotesis Penelitian 24

BAB IIIMETODE PENELITIAN 25
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian 25
3.2 Populasi Dan Sampel 25
3.3 Metode Penelitian 26
3.4 Desain Penelitian 27
3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian 28
3.6 Latihan Kecepatan menggunakan *Resistance band* 29
3.7 Instrumen Penelitian 34
3.8 Teknik Analisis Data 37
BAB IVHASIL DAN PEMBAHASAN 39
4.1 Deskripsi Data Penelitian 39
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis Data 40
4.2.1 Uji Normalitas 41
4.3 Uji Homogenitas 42
4.4 Uji Hipotesis 42
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian 42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 47
5.1 Kesimpulan 47
5.2 Saran 47
DAFTAR PUSTAKA 48
LAMPIRAN 50