

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN.	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. LANDASAN TEORITIS	9
A. Kajian Teoritis.....	9
1. Hakikat Power Otot Tungkai.....	9
2. Hakikat Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	13
3. Hakikat Kecepatan Tendangan.....	16
4. Hakikat Latihan.....	17
5. Hakikat Latihan <i>Double Leg Bound</i>	25
6. Hakikat Latihan <i>Alternate Leg Bound</i>	27
B. Kerangka Berpikir.....	28
C. Hipotesis Tindakan.....	30

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	32
1. Lokasi penelitian.....	32
2. Waktu Penelitian.....	32
B. Populasi Dan Sampel.....	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	33
C. Metode Penelitian.....	33
D. Desain Penelitian.....	34
E. Instrumen Penelitian.....	34
1. Tes Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	34
2. Tes Power Otot Tungkai.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Data Penelitian.....	39
B. Pengujian Dan Persyaratan Analisa.....	41
1. Uji Normalitas.....	41
2. Uji Homogenitas.....	42
C. Pengujian Hipotesis.....	43
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	54