

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II : LANDASAN PENELITIAN	
A. Kajian Teoritis	11
1. Hakikat Taekwondo	11
2. Hakekat <i>Power</i> Otot Tungkai	13
3. Hakikat Latihan	15
4. Hakekat Latihan <i>Pliyometric</i>	17
5. Hakekat Latihan <i>Box Jump</i>	18
6. Hakekat Latihan <i>Depth Jump</i>	20
B. Kerangka Berpikir	22
C. Hipotesis	24

	Hal
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	25
B. Populasi Dan Sampel	25
C. Metode Penelitian.....	26
D. Desain Penelitian.....	26
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Uji Persyaratan Analisis	29
G. Prosedur Penelitian	30
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis	33
C. Pengujian Hipotesis.....	35
D. Pembahasan Hasil Penelitian	36
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN-LAMPIRAN	42

