

DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II : LANDASAN PENELITIAN	
A. Kajian Teoritis	10
1. Hakekat Tendangan <i>Maegery Chudan</i>	10
2. Hakekat Latihan	13
3. Hakekat <i>Plyometrics</i>	16
4. Hakekat Kecepatan	17
5. Hakekat Latihan <i>Split Squat With Cycle</i>	18
6. Hakekat Latihan Latihan <i>Straight Pike Jump</i>	21
B. Kerangka Berpikir	21
C. Hipotesis Penelitian	24
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	25
B. Populasi Dan Sampel	26
C. Metode Penelitian	26

D. Desain Penelitian	26
E. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan	27
F. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	28
G. Teknik Analisis Data	29
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis	33
C. Pengujian Hipotesis	34
D. Pembahasan Hasil Penelitian	35
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN – LAMPIRAN	40