

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I: PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang Masalah.....	1
1.2.Identifikasi Masalah.....	5
1.3.Pembatasan Masalah	6
1.4.Rumusan Masalah.....	6
1.5.Tujuan Penelitian	7
1.6.Manfaat Penelitian	8
BAB II: LANDASAN TEORITIS	10
2.1. Kajian Teori.....	10
2.1.1 Hakikat Taekwondo.....	10
2.1.2 Hakikat Latihan	14
2.1.3 Hakikat <i>Dollyo Chagi</i>	19
2.1.4 Hakikat Panjang Tungkai	21
2.1.5 Hakikat Kekuatan Otot Kaki	23
2.1.6 Hakikat Keseimbangan.....	26
3.1 Kerangka Berfikir.....	28
3.2. Hipotesis.....	29
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN	31
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.2. Populasi dan Sampel	31
3.3. Metode Penellitian.....	32
3.4.Disain Penelitian	33
3.5.Instrumen Penelitian.....	33
3.6.Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.2 Hasil Uji Prasyarat.....	51
4.3 Uji Hipotesis	52
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 KESIMPULAN	65
5.2 SARAN	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	

