

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABLE	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
1.6.1 Kegunaan Teoritik.....	6
1.6.2 Kegunaan Praktik	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Deskripsi Teori.....	8
2.1.1 Program Latihan.....	8
2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan.....	10
2.1.3 Latihan <i>Plyometric Box jump</i>	12
2.1.4 Latihan <i>Lateral jump</i>	18

2.1.5 <i>Power</i>	25
2.1.6 Taekwondo.....	27
2.1.7 Club Mekro Taekwondo	33
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	36
2.3 Kerangka Berpikir.....	37
2.4 Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
3.1 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	40
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	40
3.2.1 Populasi Penelitian	40
3.2.2 Sampel Penelitian.....	41
3.3 Metode Penelitian.....	42
3.4 Desain Penelitian.....	42
3.5 Definisi Konsep dan Operasional.....	43
3.5.1 Definisi Konsep.....	43
3.5.2 Definisi Operasional	44
3.6 Instrumen Penelitian.....	46
3.7 Teknik Pengumpulan Data	49
3.8 Teknik Analisis Data.....	51
3.8.1 Statistik Deskriptif	51
3.8.2 Uji Normalitas	52
3.8.3 Pengujian Hipotesis.....	52
3.8.4 Keberhasilan Tindakan	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Deskripsi Data Penelitian	54
4.1.1 Hasil Penelitian.....	55
4.1.2 Peningkatan <i>Power</i> Tendangan <i>Dolly chagi</i> Kelas Kontrol	60
4.1.3 Peningkatan <i>Power</i> Tendangan <i>Dolly chagi</i> Kelas Eksperimen.....	62

4.1.4 Perbandingan Rata-rata <i>Power</i> Tendangan <i>Dolly chagi</i>	63
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	65
4.2.1 Uji Normalitas	65
4.2.2 Pengujian Hipotesis.....	67
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	68
4.3.1 Keberhasilan Tindakan	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Kesimpulan	78
5.2 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	82

