

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	10
2.1 Landasan Teori.....	10
2.1.1 Hakikat Volume Oksigen Maksimal (VO_2max).....	10
2.1.2 <i>High Intensity Interval Training</i> (HIIT)	14
2.1.3 Taekwondo Kyorugi	22
2.1.4 Sistem Energi pada Atlet Taekwondo	26
2.1.5 Hubungan HIIT dengan VO_2Max pada Atlet Kyorugi.....	29
2.1.6 Profil Taekwondo Marihat Inti Martial Arts Club (MIMAC)	32
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	33
2.3 Kerangka Berpikir.....	37
2.4 Hipotesis Penelitian	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	40
3.2 Populasi dan Sampel	40
3.3 Metode Penelitian	41
3.4 Desain Penelitian	41
3.5 Instrumen Penelitian	43
3.6 Teknik Pengumpulan Data	44
3.7 Teknik Analisis Data	45
3.7.1 Uji Normalitas Data	45
3.7.2 Uji Homogenitas	45
3.7.3 Uji Hipotesis	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	47
4.2 Analisis Statistik Deskriptif	48
4.3 Pengujian Persyaratan Analisis	49
4.3.1 Uji Normalitas	49
4.3.2 Uji Homogenitas	50
4.3.3 Uji Hipotesis	51
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	51
BAB V PENUTUP	55
5.1 Kesimpulan	55
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	61