

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
2.1 Deskripsi Konseptual.....	8
2.1.1 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	8
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Power</i> Otot Tungkai.....	11
2.1.3 Batasan Otot Tungkai	12
2.1.4 Hakikat <i>High Intensity Interval Training</i> (HIIT)	16
2.1.5 Tujuan dan Manfaat <i>High Intensity Interval Training</i> (HIIT)	18
2.1.6 Jenis <i>Latihan High Intensity Interval Training</i> (HIIT).....	20
2.1.7 Hakikat Taekwondo.....	23
2.1.8 Profil Taekwondo Marihat Inti Martial Arts Club (MIMAC)	26
2.2 Hasil Penelitian yang Relavan.....	28
2.3 Kerangka Berfikir	30
2.4 Hipotesis Penelitian	32

BAB III	METODELOGI PENELITIAN	33
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.1.1	Tempat Penelitian.....	33
3.1.2	Waktu Penelitian	33
3.2	Populasi Dan Sampel.....	33
3.2.1	Populasi	33
3.2.2	Sampel	34
3.3	Metode Penelitian.....	34
3.4	Desain Penelitian.....	35
3.5	Instrumen Penelitian.....	36
3.6	Teknik Pengumpulan Data	38
3.7	Teknik Analisis Data	38
3.7.1	Uji Normalitas	38
3.7.2	Uji Homogenitas.....	39
3.7.3	Uji Hipotesis.....	39
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	40
4.1.1	Data <i>Pretest</i>	40
4.1.2	Data <i>Posttest</i>	41
4.2	Uji Persyaratan Analisis	41
4.2.1	Uji Normalitas	41
4.2.2	Uji Homogenitas.....	42
4.3	Pengujian Hipotesis	43
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1	Kesimpulan.....	48
5.2	Saran	48
DAFTAR PUSTAKA		50
LAMPIRAN.....		53