

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II : LANDASAN TEORITIS	9
A. Kajian Teoritis	9
1. Hakikat Kecepatan	9
2. Hakikat Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	14
3. Hakikat Metode <i>Circuit Training</i>	19
B. Kerangka Berpikir	24
C. Hipotesis Tindakan	26

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	27
A. <i>Setting</i> Penelitian.....	27
1. Waktu Penelitian	27
2. Tempat Penelitian.....	28
3. Siklus PTK.....	28
B. Persiapan penelitian tindakan olahraga (PTO).....	28
C. Subjek penelitian	29
D. Sumber data.....	29
E. Teknik dan alat pengumpulan data.....	29
F. Teknik analisis data	30
G. Prosedur penelitian.....	31
H. Proses penelitian.....	32
I. Instrumen penelitian.....	37
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 40
A. Deskripsi Data Penelitian	40
B. Hasil Penelitian.....	41
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
 BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	 48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
 DAFTAR PUSTAKA.....	 50
LAMPIRAN	51