

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Kegunaan Penelitian .....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	7
2.1 Kajian Pustaka. ....	7
2.1.1 Hakekat Taekwondo.....	7
2.1.2 Hakekat <i>Ap Horigi</i> .....	16
2.1.3 Pengertian Kondisi Fisik.....	20
2.1.4 <i>Power</i> Otot Tungkai.....	21
2.1.5 Fleksibilitas .....	25
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	29
2.3 Kerangka Konseptual.....	30
2.4 Hipotesis Penelitian .....	32
BAB 3 METODE PENELITIAN .....	33
3.1 Metode Penelitian .....	33
3.2 Variabel Penelitian.....	33
3.3 Populasi dan Sampel .....	34

	Halaman
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.5 Instrumen Penelitian .....	35
3.6 Teknik Analisis Data.....	36
3.7 Langkah – langkah Penelitian.....	39
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	40
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	42
4.2 Pembahasan .....	47
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>50</b>
5.1 Simpulan. ....	50
5.2 Saran. ....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>77</b>