

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Latihan	8
2.1.2 Power	11
2.1.3 Kecepatan	14
2.1.4 Plyometric	14
2.1.5 Taekwondo	18
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	21
2.3 Kerangka Konseptual	22
2.4 Hipotesis	23
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	24
3.1 Metode Penelitian	24

3.2 Variabel Penelitian	24
3.3 Populasi dan Sampel	25
3.3.1 Populasi	25
3.3.2 Sampel	25
3.4 Desain Penelitian.....	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.6 Instrumen Penelitian.....	26
3.7 Teknik Analisis Data.....	30
3.8 Langkah-langkah Penelitian	32
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	32
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	34
4.1.3 Pengujian Hipotesis	35
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	36
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Simpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	43
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Norma tinggi <i>Vertical Jump Test</i> untuk dewasa.....	28
Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	29
Tabel 3. 3 Waktu Penelitian.....	33
Tabel 4. 1 Hasil perhitungan rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Dari tes <i>VerticalJump</i>	34
Tabel 4. 2 Hasil perhitungan rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Dari tes kecepatan tendangan.....	34
Tabel 4. 3 Hasil pengujian Normalitas Data <i>Power</i> Otot Tungkai	35
Tabel 4. 4 Hasil Normalitas Data Kecepatan Tendangan	35
Tabel 4. 5 Hasil Homogenitas Data dari Tes <i>Power</i> Otot Tungkai	35
Tabel 4. 6 Hasil Homogenitas Data dari Tes Kecepatan Tendangan	35
Tabel 4. 7 Hasil pengujian Hipotesis <i>power</i> otot tungkai.....	36
Tabel 4. 8 Hasil pengujian Hipotesis Kecepatan Tendangan	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Prinsip Latihan Sistem Tangga	10
Gambar 2. 2 Otot-otot <i>superfisial</i> dari paha kanan, pandangan <i>anterior</i> dan <i>posterior</i>	13
Gambar 2. 3 Otot-otot kaki kanan, pandangan <i>lateral</i> dan <i>superfisial posterior</i>	13
Gambar 2. 4 <i>Skip Jump</i>	18
Gambar 2. 5 Tendangan <i>Ap Chagi</i>	19
Gambar 2. 6 Tendangan <i>Yeop Chagi</i>	19
Gambar 2. 7 Tendangan <i>Dwi Chagi</i>	20
Gambar 2. 8 Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	21
Gambar 3. 1 Contoh desain penelitian <i>One-group pretest-posttest design</i>	26
Gambar 3. 2 <i>Vertical Jump Test</i>	28
Gambar 3. 3 Instrumen tes tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan.....	43
Lampiran 2. Hasil Data Tes	47
Lampiran 3. Perhitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal <i>Power</i> Otot Tungkai.....	48
Lampiran 4. Perhitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir <i>Power</i> Otot Tungkai.....	49
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data.....	50
Lampiran 6. Perhitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kecepatan Tendangan	51
Lampiran 7. Perhitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kecepatan Tendangan.....	52
Lampiran 8. Uji Homogenitas Data.....	53
Lampiran 9. Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Lilliefors.....	54
Lampiran 10. Tabel Nilai-Nilai Distribusi Z (0 – Z).....	55
Lampiran 11. Tabel Nilai-Nilai Distribusi t – Student	56
Lampiran 12. Tabel Nilai-Nilai Distribusi F ($\alpha = 5\%$).....	57
Lampiran 13. Lanjutan Tabel F	58
Lampiran 14. Surat Keputusan Pembimbing.....	59
Lampiran 15. Surat Keputusan Penguji	60
Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian/Observasi	61
Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian/Observasi	62
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian	63