

DAFTAR ISI

LEMBAR HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERMOHONAN MENEMPUH UJIAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Kajian Teori.....	5
B. Peneliti Terdahulu yang Relevan.....	15
C. Anggapan Dasar.....	17
D. Hipotesis.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	19
A. Metode Penelitian.....	19
B. Desain Penelitian	19
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	21
D. Definisi Operasional Variabel	22
E. Instrumen Penelitian	23
F. Pelaksanaan Pelatihan	24
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil Penelitian	30
a) Pengujian Hipotesis Pertama	33
b) Pengujian Hipotesis Kedua	34
c) Pengujian Hipotesis Ketiga	35
B. Pembahasan	37
1. Pengaruh Latihan <i>Single Leg Hurdle Hop</i> terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putri ABT <i>Fighter Academy</i>	37
2. Pengaruh Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putri ABT <i>Fighter Academy</i>	39
3. Perbandingan Pengaruh Latihan <i>Single Leg Hurdle Hop</i> dan <i>Knee Tuck Jump</i> terhadap Tendangan Sabit Atlet Putri ABT <i>Fighter Academy</i>	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49