

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xv
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xvii
<b>I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Perumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
<b>II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Pengertian Taekwondo.....	7
B. Pengertian Latihan .....	7
C. Daya Tahan .....	14
D. VO <sub>2</sub> Max .....	15
E. Circuit Training dan Cross Country .....	16
F. Penelitian Relevan .....	19
G. Kerangka Pikir .....	20
H. Hipotesis .....	21
<b>III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	23
B. Variabel Penelitian .....	24
C. Devisi Oprasional Variabel .....	25
D. Populasi dan Sampel .....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel .....	27
E. Prosedur Penelitian .....	27
F. Instrumen Penelitian.....	28

G. Teknik Pengambilan Data.....	30
H. Teknik Analisis Data.....	31

#### **IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	35
1. Deskripsi Data .....	35
2. Analisis Data.....	40
3. Pengujian Hipotesis .....	40
1. Hipotesis 1.....	41
2. Hipotesis 2.....	41
3. Hipotesis 3.....	42
B. Pembahasan.....	43

#### **V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	48
B. Saran.....	48

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**