

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	
DAFTAR BAGAN	
DAFTAR GAMBAR	
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Batasan Penelitian	8
F. Batasan Istilah	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Perkembangan Olahraga Atletik di Korea Selatan	10
B. Perkembangan Olahraga Atletik di Indonesia	11
C. Komponen Fisik Olahraga Atletik	23
1. Kekuatan (Strength)	24
2. Kelentukan (Flexibility)	25
3. Kecepatan(Speed)	26
4. Daya Tahan (Endurance).....	27
D. Prinsip Latihan	27
1. Prinsip Over Load	28
2. Prinsip Kesadaran	29
3. Prinsip Individualis	29
E. Pola Pelatihan Korea	30
F. Hakekat Prestasi	32
1. Pengertian Prestasi	32
2. Pengertian Olahraga dan Faktor-Faktor Penunjangnya	33
3. Prestasi Tim Atletik Jawa Barat pada PON XVIII Riau	35
G. Dampak Pelatihan Korea di Jawa Barat	37

H. Anggapan Dasar.....	39
I. Hipotesis	40
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel Penelitian	43
C. Definisi Operasional	45
D. Desain Penelitian	46
	Halaman
E. Instrumen Penelitian	48
F. Prosedur Pengolahan Data.....	49
 BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Pengolahan dan Analisis Data	53
B. Diskusi Penemuan.....	57
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Rekomendasi.....	58
 DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
a. Korea Training Program.....	31
b. Data Prestasi Atlet Nomor Lari di PON.....	36
c. Data Prestasi Atlet Nomor Lompat,Lontar, Loncat, Tolak Peluru di PON.....	36
d. Data Prestasi Atlet Nomor Dasalomba dan Saptalomba di PON.....	36
e. Data Atlet Pra-PON	44
f. Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan baku	53
g. Perhitungan Uji Normalitas.....	54
h. Perhitungan Uji Kesamaan Dua Rata-Rata.....	55
i. Perhitungan Uji Signifikasi.....	56

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
a. Langkah-langkah pengambilan data.....	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
a. Nomor Sprint	14
b. Nomor Lari Jarak Menengah dan Jauh	15
c. Nomor Lari Estafet.....	16
d. Nomor Lari Gawang.....	16
e. Nomor Lari Stapleechase.....	17
f. Nomor Lompat Jauh.....	18
g. Nomor Lompat Jangkit.....	18
h. Nomor Tinggi.....	19
i. Nomor Lompat Tinggi Galah.....	20
j. Nomor Lempar Lembing.....	20
k. Nomor Tolak Peluru	22
l. Nomor Lempar Cakram.....	22
m. Nomor Lontar Martil.....	14
n. Penambahan beban Latihan bertahap.....	28
o. Faktor Penunjang Prestasi Atlet.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran.....	62
2. Foto-Foto Dokumentasi.....	114

