

## DAFTAR ISI

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| PERNYATAAN.....  | i              |
| ABSTRAK .....  | ii             |
| KATA PENGANTAR .....   | iii            |
| UCAPAN TERIMA KASIH .....  | iv             |
| DAFTAR ISI .....   | vi             |
| DAFTAR TABEL .....   | viii           |
| DAFTAR GAMBAR .....  | ix             |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | x              |
| <br>   |                |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>   |                |
| A. Latar Belakang Masalah .....  | 1              |
| B. Rumusan masalah .....   | 3              |
| C. Tujuan Penelitian .....   | 3              |
| D. Manfaat Penelitian .....  | 4              |
| E. Sruktur Organisasi Skripsi .....                                    | 4              |
| <br>   |                |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS</b>        |                |
| A. Kajian Pustaka .....  | 6              |
| 1. Olahraga Taekwondo .....  | 6              |
| 2. Filosofi Sabuk.....   | 8              |
| 3. Teknik Dalam Olahraga Taekwondo .....                               | 9              |
| 3.1 Teknik Dasar Taekwondo.....  | 9              |
| 3.1.1 Teknik Kuda – Kuda ( <i>Seogi</i> ).....                         | 9              |
| 3.1.2 Teknik Tangkisan ( <i>Makki</i> ).....                           | 10             |
| 3.1.3 Teknik Pukulan ( <i>Jireugi</i> ).....                           | 10             |
| 3.1.4 Teknik Tendangan ( <i>Chagi</i> ).....                           | 11             |
| 4. Nomor Pertandingan dalam Olahraga Taekwondo.....                    | 12             |
| 4.1 <i>Kyorugi</i> .....   | 12             |
| 4.2 <i>Poomsae</i> .....   | 12             |
| 5. <i>Poomsae Keumgang</i> .....                                       | 13             |
| 6. Metode Pertandingan <i>Poomsae</i> .....                            | 14             |
| 7. Klasifikasi <i>Poomsae</i> Dalam Pertandingan .....                 | 14             |
| 8. Kriteria Penilaian <i>Poomsae</i> (Berdasarkan Perwasitan WTF)..... | 15             |
| 9. Hakikat Latihan.....  | 16             |
| 9.1 Latihan Stabilisasi.....   | 18             |
| 9.1.1 Bentuk Latihan Stabilisasi.....                                  | 19             |
| 9.1.2 Manfaat Latihan Stabilisasi.....                                 | 20             |
| 10. Komponen Fisik Dalam Olahraga Taekwondo .....                      | 20             |
| B. Kerangka Pemikiran.....   | 22             |
| C. Hipotesis .....   | 24             |

### BAB III METODE PENELITIAN

|  |    |
|--|----|
| A. Metode Penelitian .....                         | 25 |
| B. Desain Penelitian .....                         | 25 |
| C. Populasi dan Sampel.....                        | 27 |
| D. Definisi Operasional .....                      | 28 |
| E. Instrumen Penelitian .....                      | 29 |
| F. Prosedur Pelaksanaan Tes.....                   | 29 |
| G. Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran .....   | 30 |
| 1. <i>Dynamic Test of Positional Balance</i> ..... | 30 |
| 2. <i>Tes Poomsae Keumgang</i> .....               | 31 |
| 3. <i>Treatment Stabilisasi</i> .....              | 32 |
| H. Pelaksanaan Penelitian .....                    | 36 |
| I. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data.....   | 39 |

### BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

|  |    |
|--|----|
| A. Temuan Penelitian .....                         | 42 |
| 1. Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku.....  | 42 |
| 2. Uji Normalitas Menggunakan Uji Lilliefors ..... | 44 |
| 3. Penghitungan Koefisien Korelasi.....            | 44 |
| 4. Penghitungan Peningkatan Hasil Latihan.....     | 45 |
| B. Analisis dan Pengolahan Data .....              | 45 |
| C. Pembahasan Temuan .....                         | 47 |

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

|                      |    |
|----------------------|----|
| A. Kesimpulan .....  | 50 |
| B. Saran-saran ..... | 50 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 52 |
|----------------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| LAMPIRAN ..... | 54 |
|----------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| RIWAYAT HIDUP ..... | 93 |
|---------------------|----|

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>   | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 2.1. <i>Recognized Poomsae</i> .....   | 14             |
| 3.1. Variabel Penilaian <i>Poomsae</i> .....   | 32             |
| 3.3. Contoh Program Latihan Stabilisasi.....   | 38             |
| 4.3. Hasil Penghitungan Rata – rata dan Simpangan Baku Tes<br>Awal Stabilisasi dan <i>Poomsae</i> .....  | 42             |
| 4.2. Hasil Penghitungan Rata – rata dan Simpangan Baku Tes<br>Akhir Stabilisasi dan <i>Poomsae</i> ..... | 43             |
| 4.3. Hasil Pengujian Uji Normalitas Liliefors Data Tes Stabilisasi<br>dan <i>Poomsae</i> .....           | 44             |
| 4.4. Penghitungan Koefisien Korelasi.....  | 44             |
| 4.5. Hasil Penghitungan Peningkatan Hasil Latihan.....   | 45             |
| 4.5. Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Latihan Stabilisasi.....                                    | 46             |
| 4.6. Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Penampilan <i>Poomsae</i> .....                             | 46             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar dan Bagan</b>                                     | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 2.1. Kuda – kuda dalam Taekwondo.....                       | 10             |
| 2.2. Tendangan dalam Taekwondo.....                         | 11             |
| 2.3. Rangkaian Gerakan <i>Keumgang</i> dalam Taekwondo..... | 13             |
| 2.4. Bentuk – bentuk Latihan Stabilisasi.....               | 19             |
| 3.1. Desain Penelitian.....                                 | 26             |
| 3.2. Langkah – langkah Pengumpulan Data.....                | 26             |
| 3.3. <i>Dynamic Test of Positional Balance</i> .....        | 31             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| <b>Lampiran</b>   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir.....                         | 54             |
| 2. Penghitungan rata – rata dan Simpangan Baku.....           | 56             |
| 3. Penghitungan Uji Normalitas Liliefors.....                 | 60             |
| 4. Uji Rata – rata.....                                       | 64             |
| 5. Penghitungan Korelasi Stabilisasi dan <i>Poomsae</i> ..... | 68             |
| 5. Penghitungan Peningkatan Hasil Latihan.....                | 70             |
| 6. Daftar Tabel Z .....                                       | 71             |
| 7. Tabel Nilai Distribusi T .....                             | 72             |
| 8. Tabel Uji Liliefors .....                                  | 73             |
| 14. Surat Keputusan Pengesahan Judul Skripsi.....             | 74             |
| 15. Surat Izin Mengadakan Penelitian .....                    | 78             |
| 16. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....         | 79             |
| 12. Program Latihan Stabilisasi.....                          | 80             |
| 18. Dokumentasi Penelitian .....                              | 88             |