

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR BAGAN	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Pustaka.....	6
1. Karakteristik Cabang Olahraga Taekwondo	6
a. Peraturan Pertandingan	7
b. Kategori dan Kelas Pertandingan	8
c. Sistem Energi yang Digunakan untuk Taekwondo	9
2. Parameter Sukses.....	9
a. Faktor Eksternal	10
b. Faktor Internal	10
3. Kondisi Fisik.....	13
a. Fleksibilitas.....	14
b. Kecepatan.....	15
c. Kekuatan.....	16

Linda Desrianda Tamher, 2016

PENGARUH LATIHAN BOUNCE AND CATCH TERHADAP

KECEPATAN REAKSI ATLET UKM TAEKWONDO UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

d. Daya Tahan.....	17
3.1 kondisi Fisik Cabang Olahraga Taekwondo.....	19
4. Kecepatan	21
4.1 Jenis – Jenis Kecepatan	25
5. Kecepatan Reaksi	27
6. <i>Bounce and Catch</i>	29
B. Kerangka Pemikiran.....	30
C. Hipotesis.....	31
 BAB III METODE PENELITIAN	 32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Partisipan.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi	34
2. Sampel	34
D. Instrumen Penelitian.....	35
E. Prosedur Penelitian.....	38
F. Analisis Data.....	41
 BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	 44
A. Analisis Data Penelitian.....	44
B. Uji Normalitas.....	47
C. Uji Homogenitas.....	48
D. Uji Signifikansi	49
E. Diskusi Penemuan.....	51
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	 54
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi dan Rekomendasi.....	54
 DAFTAR PUSTAKA	 57
LAMPIRAN	59
RIWAYAT HIDUP PENELITI	79

DAFTAR TABEL**Tabel**

2.1 Kelas Pertandingan Kyorugi Senior.....	8
2.2 Struktur Latihan Kecepatan.....	22
2.3 Sesi Latihan Kecepatan.....	24
2.4 Contoh Latihan Akselerasi Maksimal Olahraga Individu	25
2.5 Contoh Latihan Siklus Mikro Dominan Speed dan Power Martial Art.....	28
3.1 Norma <i>Whole Body Reaction Time Test</i>	37
4.1 Data Kelompok Eksperimen	45
4.2 Data Kelompok Kontrol.....	47
4.3 Uji Normalitas Liliefors Kelompok Eksperimen.....	47
4.4 Uji Normalitas Liliefors Kelompok Kontrol.....	48
4.5 Data Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen	49
4.6 Data Uji Homogenitas Kelompok Kontrol	49
4.7 Hasil Uji Satu Pihak Kelompok Eksperimen.....	50
4.8 Hasil Uji Satu Pihak Kelompok Kontrol	50

DAFTAR BAGAN**Bagan**

2.1 Bagan Hubungan Antara Kondisi Fisik Dasar.....	14
2.2 Ilustrasi Interpendensi Antara Komponen-Komponen Biomotorik.....	18
2.3 Jenis-Jenis Kecepatan	26
3.1 <i>The Static - Group Pretest-Posttest Design</i>	32
3.2 Langkah - Langkah Penelitian	40

DAFTAR GAMBAR**Gambar**

2.1 <i>Bounce and Catch</i>	29
3.1 <i>Whole Body Reaction Time Test</i>	36
3.2 <i>Chronoscope Digital</i> , Karpet Reaksi, Lampu Stimulus.....	37

DAFTAR GRAFIK**Grafik**

4.1 Grafik Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen	44
4.2 Presentase Peningkatan Antar Sampel Kelompok Eksperimen.....	45
4.3 Grafik Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol	46
4.4 Presentase Peningkatan Antar Sampel Kelompok Kontrol.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1 Data Hasil Tes Pengukuran Kecepatan Reaksi	59
2 Hasil Tes Perhitungan Kecepatan Reaksi	60
3 Program Latihan <i>Bounce and Catch</i>	67
4 Surat keputusan skripsi	72
5.Surat izin penelitian.....	75
6. Surat balasan izin penelitian.....	76
7.Dokumentasi Penelitian	77