

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERNYATAAN i

ABSTRAK ii

ABSTRACT iii

KATA PENGANTAR iv

UCAPAN TERIMAKASIH v

DAFTAR ISI vii

DAFTAR TABEL x

DAFTAR GAMBAR xi

DAFTAR GRAFIK xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

 A. Latar Belakang Masalah..... 1

 B. Rumusan Masalah Penelitian..... 3

 C. Tujuan Penelitian 3

 D. Manfaat Penelitian..... 3

 E. Struktur Organisasi Penelitian..... 4

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS 5

 A. Kajian Pustaka 5

 1. Olahraga Taekwondo..... 5

 2. Perkembangan Taekwondo di Indonesia 5

 3. Teknik Dasar Dalam Olahraga Taekwondo 6

3.1 Teknik Dasar Taekwondo.....	6
1) Teknik Kuda – Kuda.....	7
2) Teknik Tangkisan (<i>makki</i>).....	8
3) Teknik Pukulan (<i>jireugi</i>).....	8
4) Teknik Tendangan (<i>chagi</i>).....	8
4. Nomor Pertandingan Dalam Olahrga Taekwondo.....	10
4.1 Kyorugi.....	10
4.2 Poomsae	10
5. <i>Poomsae Pyongwon</i>	11
5.1 Otot yang Dominan Pada Gerakan <i>Pyongwon Poomsae</i>	12
6. Metode Pertandingan <i>Poomsae</i>	13
7. Kriteria Penilian <i>Poomsae</i> (Berdasarkan Perwasitan WTF terbaru)	13
8. Hakikat Stabilisasi	14
8.1 Bentuk Latihan Stabilisasi.....	15
8.2 Manfaat Stabilisasi.....	18
B. Kerangka Pemikiran	18
Pengaruh Latihan Stabilisasi Terhadap Penampilan Poomsae	18
C. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Metode Penelitian	20
B. Desain Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel.....	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel	22
D. Definisi Operasional.....	22
E. Instrumen Penelitian.....	23
Tes Keterampilan Poomsae dengan Menampilkan Jururs <i>Pyongwon</i>	24
F. Prosedur Penelitian.....	24
G. Instrumen Penilaian	24

Tes Keterampilan Poomsae dengan Menampilkan Jurus <i>pyomgwon</i>	24
H. Pelaksanaan Penelitian.....	25
Teknik Pengolahan Data dan Analisi Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	31
A. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	31
1. Penghitungan rata – rata dan Simpangan Baku.....	31
2. Uji Normalitas.....	32
B. Analisis dan Pengolahan Data	32
C. Pembahasan Temuan.....	33
BAB V Kesimpulan dan Saran	32
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN – LAMPIRAN	38