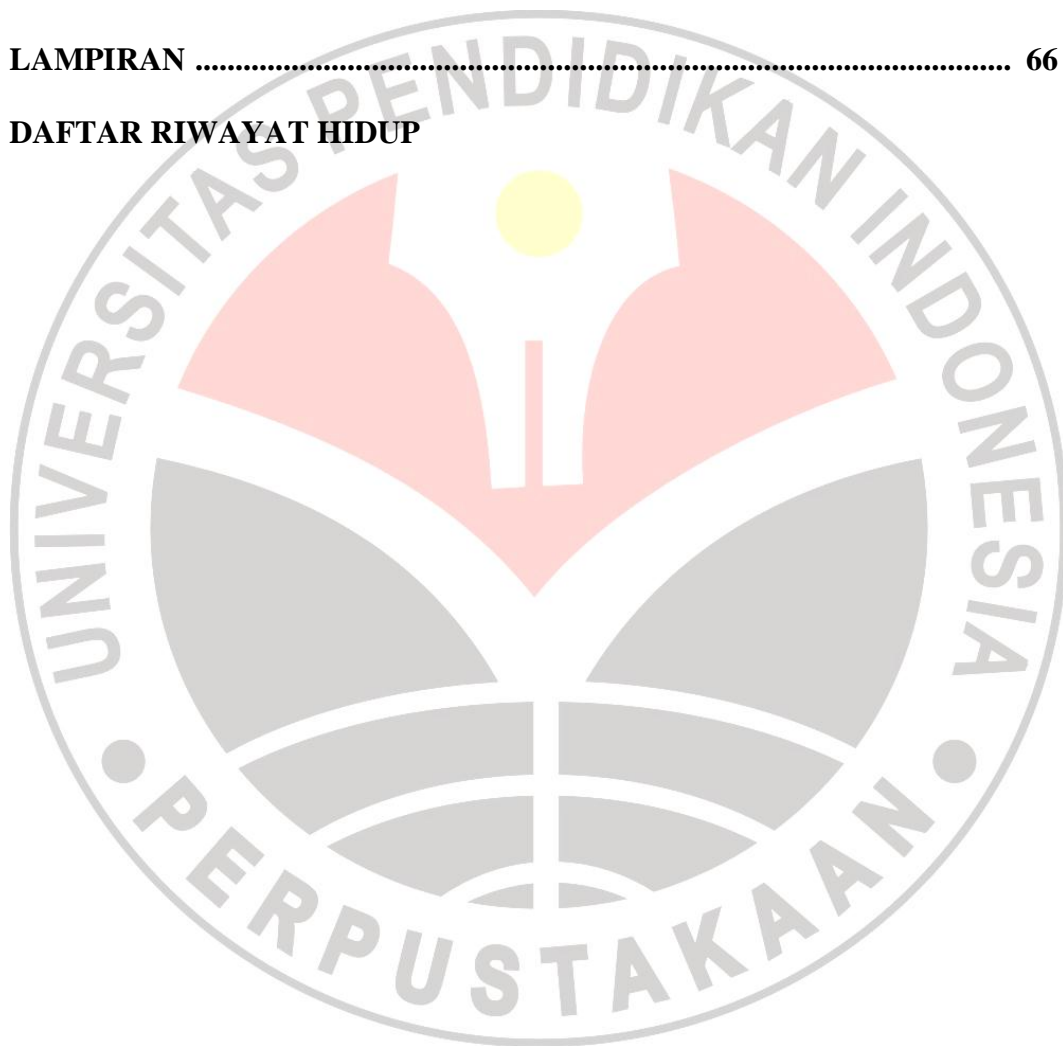


DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Pembatasan Penelitian	7
F. Batasan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Definisi Taekwondo	9
B. Teknik Tendangan Dollyo chagi pada Cabor Taekwondo	13
1. Sikap Awal	13
2. Sikap Pelaksanaan	13
3. Sikap Akhir	14
C. Hakikat Latihan	16
1. Konsep Latihan	16
a. Latihan Fisik	16
b. Latihan Teknik	17
c. Latihan taktik	17
d. Latihan Mental	17
2. Norma Latihan	18

a. Intensitas Latihan	18
b. Volume Latihan	20
c. Frekuensi Latihan	20
D. Kondisi Fisik	20
E. Kekuatan	23
F. Kekuatan Yang Cepat / Power	24
G. Hakikat Alat Bantu	25
1. Pyong (Target)	26
2. Body Protector (Hogo)	26
3. Samsak	26
4. Tahanan Karet	26
H. Alat Bantu Tahanan Karet	27
I. Alat Bantu Pemberat Kaki	28
J. Hakikat Kecepatan	28
1. Keseimbangan	31
2. Prinsip Momen Beban sama Besar	32
K. Kerangka Berfikir dan Hipotesis	33
1. Peran Alat Bantu Latihan Menggunakan Tahanan Karet	33
2. Peran Alat Bantu Latihan Menggunakan Pemberat Kaki	34
3. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel	37
C. Desain Penelitian	39
D. Instrumen Penelitian	41
E. Pelaksanaan Latihan dan Pengumpulan Data	43
1. Pendahuluan	44
2. Inti	44
3. Penutup	45
F. Pengelolaan dan Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Deskripsi Data	52
B. Uji Persyaratan Analisis Data	53
1. Uji Normalitas Melalui Uji Liliefors	54
2. Uji Homogenitas	55
C. Pengujian Hipotesis	56
D. Diskusi Penemuan	59
E. Keterbatasan Penelitian	62
a. Biaya Penelitian	62

b. Waktu Pelaksanaan Penelitian	62
c. Kondisi Sampel	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	66
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

Tabel

4.1 Hasil Penghitungan Rata – Rata dan Simpangan Baku Tes Awal	52
4.2 Hasil Penghitungan Rata – Rata dan Simpangan Baku Tes Akhir	53
4.3 Hasil Pengujian Normalitas Lilliefors Kedua Kelompok	54
4.4 Hasil Pengujian Homogenitas (Kesamaan Dua Variansi)	55
4.5 Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Kedua Kelompok	56
4.6 Hasil Penghitungan Rata – Rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil latihan Kedua Kelompok	57
4.7 Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar

2.1 Tendangan Momtong Dollyo Chagi	14
2.2 Jarak Pindah B Lebih Jauh Dari Pada Jarak A	15
2.3 Pemberat Kaki	28
2.4 Jarak Tempuh A Lebih Pendek Dibandingkan Jarak Tempuh B	30
2.5 Titik Berat Badan Jatuh Dalam Bidang Tumpuannya	31
2.6 Momen Beban Sama Besar	32
3.1 Desain Penelitian	39
3.2 Langkah – langkah Penelitian	40
3.3 Penambahan Beban Secara Bertahap	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 Program Latihan Tahanan Karet	66
Lampiran 2 Program Latihan Pemberat Kaki	70
Lampiran 3 Hasil Tes Awal dan Akhir Tahanan Karet	74
Lampiran 4 Hasil Tes Awal dan Akhir Pemberat Kaki	75
Lampiran 5 Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal dan Akhir Kelompok Tahanan Karet	76
Lampiran 6 Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal dan Akhir Kelompok Pemberat Kaki	77
Lampiran 7 Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan Kelompok Tahanan Karet dan Pemberat Kaki	78
Lampiran 8 Uji Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Menggunakan Tahanan Karet dan Pemberat Kaki	79
Lampiran 9 Uji Signifikansi Beda (Skor Peningkatan) Tahanan Karet dan Pemberat Kaki	81
Lampiran 10 Uji Kesamaan Dua Rata-Rata (Dua Pihak)	85
Lampiran 11 Nilai Persentil Untuk Distribusi T	87
Lampiran 12 Daftar F	88
Lampiran 13 Daftar I (Untuk Distribusi F)	89
Lampiran 14 Nilai Kritis Untuk Lilliefors	90
Lampiran 15 Foto-Foto Penelitian	91
Lampiran 16 Surat-Surat Keterangan	91