

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Batasan Penelitian	8
F. Batasan Istilah	8
BAB II KAJIAN TEORETIS, ANGGAPAN DASAR DAN HIPOTESIS.....	10
A. Taekwondo.....	10
1. Materi-Materi Dalam Taekwondo.....	10
2. Dasar-Dasar Beladiri Taekwondo.....	11
B. Teknik Narae Chagi Dalam Olahraga Taekwondo.....	14
C. Latihan.....	16
1. Norma-Norma Latihan.....	19
D. Kondisi Fisik.....	21
E. Kecepatan.....	25
F. Lari Sprint 10 Meter.....	27
G. Resisten Karet.....	28
H. Anggapan Dasar.....	29
I. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel	32
C. Desain Penelitian.....	34
D. Instrumen Penelitian.....	37
E. Pelaksanaan Latihan.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Pengolahan Dan Analisis Data.....	42

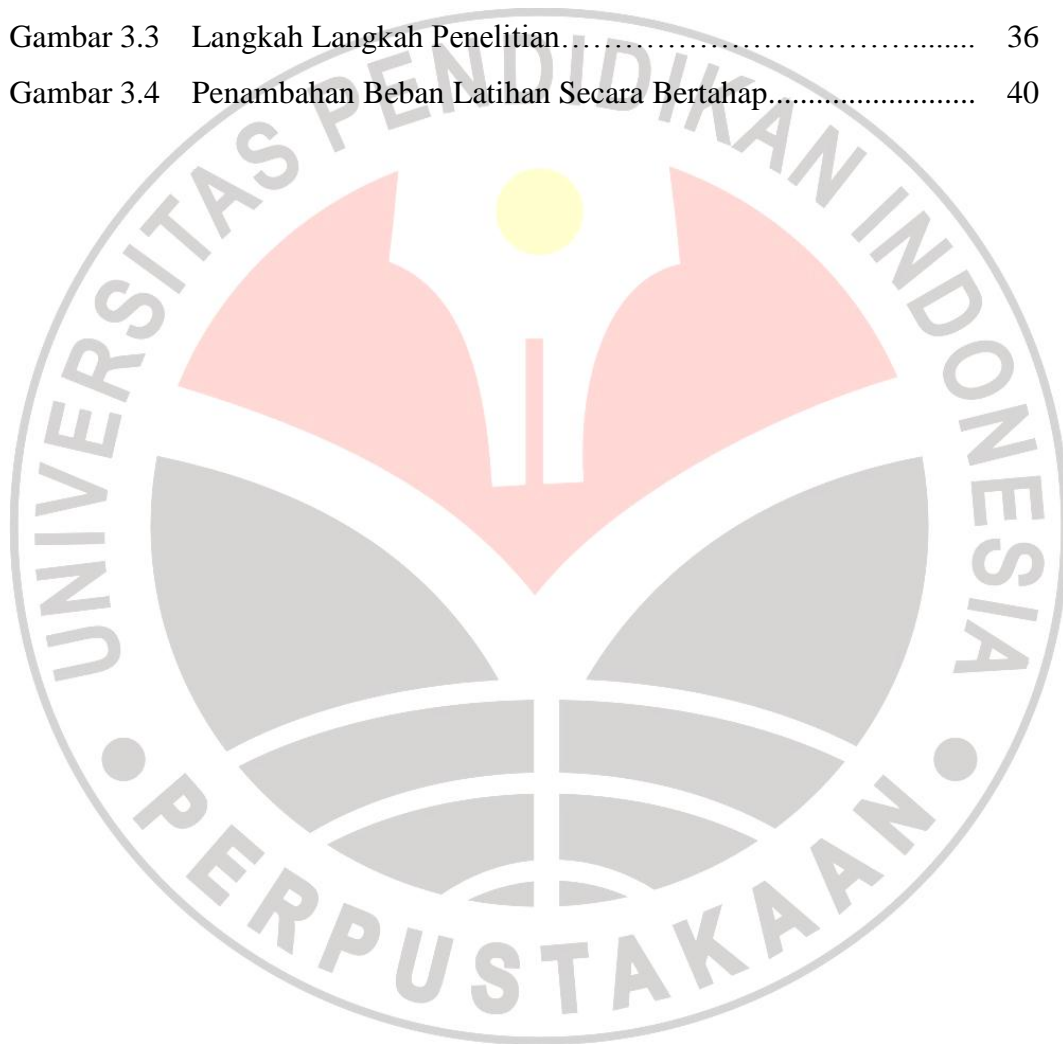
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	47
A. Deskripsi Data	47
B. Uji Prasyarat Analisis Data	49
1. Pengujian Normalitas.....	49
2. Pengujian Homogenitas.....	51
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Diskusi Penemuan	55
E. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN	62
DATAR RIWATAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Tes Awal Simpangan Baku, dan Varians Tes Tendangan Narae Chagi Selama 10 Detik.....	48
Tabel 4.2	Hasil Pengujian Normalitas Lilliefors Data Tes Tendangan Narae Chagi Latihan Sprin 10 meter Dan Latihan Resisten Karet.....	50
Tabel 4.3	Hasil Pengujian Homogenitas (Kesamaan Dua Variansi) Data Tea Tendangan Narae Chagi Selama 10 detik Latihan Sprin 10 meter Dan Latihan Resistent.....	51
Tabel 4.4	Hasil Penghitungan Dan Uji Signifikansi Peningkatan Kecepatan Tes Tendangan Narae Chagi Selama 10 detik Latihan Sprin 10 meter Dan Latihan Resisten Karet.....	53
Tabel 4.5	Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Latihan Dengan Tes Tendangan Narae Chagi Selama 10 Detik Latihan Sprin 10 meter Dan Latihan Resisten Karet.....	54
Tabel 4.6	Hasil Penghitungan Dan Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Tes Tendangan Narae Chagi Selama 10 Detik Latihan Sprin 10 meter Dan Latihan Resisten Karet.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar2.1	Teknik Tendangan NaraeChagi.....	16
Gambar2.2	Latihan Lari Sprint.....	28
Gambar2.3	Latihan Resisten Karet.....	29
Gambar3.1	Contoh Pengelompokan Sampel.....	33
Gambar3.2	Desain Penelitian.....	34
Gambar 3.3	Langkah Langkah Penelitian.....	36
Gambar 3.4	Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Surat-Surat Penelitian

1. SK Pembimbing Skripsi.....	62
2. Surat Izin Penelitian.....	65
3. Surat Balasan Penelitian.....	66
4. Kartu Bimbingan Skripsi.....	67

Lampiran B Program Latihan..... 71

Lampiran C Pengolahan Data

1. Pengelompokan Sample.....	73
2. Penghitungan Rata-Rata <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> serta Selisih Kelompok Lari Sprint 10 Meter.....	74
3. Penghitungan Rata-Rata <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> serta Selisih Kelompok Resisten Karet.....	75
4. Penghitungan Simpangan Baku <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> serta Selisih Kelompok Lari Sprint 10 Meter.....	76
5. Penghitungan Simpangan Baku <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> serta Selisih Kelompok Resisten Karet.....	77
6. Penghitungan Varians Kelompok Lari Sprint 10Meter.....	78
7. Penghitungan Varians Kelompok Resisten Karet.....	79
8. Penghitungan Uji Normalitas <i>Pre-test</i> Kelompok Lari Sprint 10 Meter.....	80
9. Penghitungan Uji Normalitas <i>Post-test</i> Kelompok Lari Sprint 10 Meter.....	81
10. Penghitungan Uji Normalitas <i>Pre-test</i> Kelompok Resisten Karet	82
11. Penghitungan Uji Normalitas <i>Post-test</i> Kelompok Resisten Karet.....	83
12. Penghitungan Uji Homogenitas Kelompok Sprint 10 Meter.....	84
13. Penghitungan Uji Homogenitas Kelompok Resisten Karet.....	85
14. Penghitungan Uji Homogenitas Beda.....	86
15. Uji Signifikansi Peningkatan Kelompok latihan sprint 10 meter.....	87
16. Uji Signifikansi Peningkatan Kelompok Latihan Resisten Karet.....	88
17. Uji Signifikansi Perbedaan Dua Kelompok.....	89

18. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors.....	91
19. Luas Daerah Lengkungan Normal Setandar dari 0 ke Z.....	92
20. Daftar G Nilai Untuk Distribusi t.....	93
21. Daftar Nilai Normal Distribusi f.....	94

Lampiran D Dokumentasi

1. Latihan Lari Sprint 10 Meter.....	98
2. Latihan Resisten Karet.....	99
3. Tes Tendangan Narae Chagi Selama 10 Detik.....	100

