

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERNYATAAN	i
MOTTO	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Metode Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
F. Batasan Penelitian	5
G. Definisi Operasional	6
H. Struktur Organisasi Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS	
A. Komponen Fisik	7
1. Pengertian Kelincahan	7
2. Manfaat Kelincahan	8
3. Cara dan Bentuk Latihan Kelincahan	8
4. Komponen Fisik yang Dibutuhkan Dalam Taekwondo Selain Kelincahan	9
a. Kekuatan	9
b. Kelenturan/kelentukan	10
c. Daya Tahan	13
d. Kecepatan	15
B. Hakekat Olahraga Taekwondo dan Teknik <i>Poomsae Basic 1</i>	17
1. Teknik Dasar Taekwondo	19
2. Tingkatan Sabuk Pada Olahraga Taekwondo	20
3. Tiga Materi Penting yang Diajarkan Dalam Taekwondo	21

4. Teknik <i>Poomsae Basic</i> Satu.....	22
5. Taekwondo Sebagai Olahraga yang Membutuhkan Kelincahan	26
C. Anggapan Dasar	27
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	29
B. Subjek Penelitian	30
C. Variabel dan Desain Penelitian	31
D. Instrumen Penelitian	33
E. Proses Latihan	36
F. Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Pengolahan dan Analisis Data	41
1. Uji Normalitas	41
2. Pengujian Hipotesis.....	44
B. Diskusi Penemuan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	50