

## DAFTAR ISI

Halaman

|   |             |
|---|-------------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b>                            |             |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b>      |             |
| <b>ABSTRAK</b>                                      |             |
| <i>ABSTRACT</i>                                     |             |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                         | <b>vii</b>  |
| <b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>                    | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                             | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                           | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                          | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                        | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                      | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                            | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                           | 3           |
| 1.3 Definisi Operasional .....                      | 3           |
| 1.4 Tujuan Penelitian .....                         | 3           |
| 1.5 Kegunaan Penelitian .....                       | 5           |
| <b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....</b>                | <b>6</b>    |
| 2.1 Kajian Pustaka .....                            | 6           |
| 2.1.1 Hakikat Taekwondo .....                       | 6           |
| 2.1.2 Tendangan Dalam Bela Diri Taekwondo .....     | 12          |
| 2.1.3 Hakikat Tendangan <i>Dollyo chagi</i> .....   | 15          |
| 2.1.4 Hakikat Latihan .....                         | 16          |
| 2.1.5 Hakikat Kecepatan .....                       | 17          |
| 2.1.6 Pengertian Latihan <i>Leg extension</i> ..... | 23          |
| 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....             | 26          |
| 2.3 Kerangka Konseptual .....                       | 27          |
| 2.4 Hipotesis Penelitian .....                      | 27          |

|  | Halaman   |
|--|-----------|
| <b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....</b>             | <b>29</b> |
| 3.1    Metode Penelitian .....                     | 29        |
| 3.2    Variabel Penelitian .....                   | 30        |
| 3.3    Desain Penelitian .....                     | 30        |
| 3.4    Populasi dan Sampel .....                   | 31        |
| 3.5    Teknik Pengumpulan Data .....               | 32        |
| 3.6    Instrumen Penelitian .....                  | 32        |
| 3.7    Teknik Analisis Data .....                  | 34        |
| 3.8    Langkah-langkah Penelitian .....            | 36        |
| 3.9    Waktu dan Tempat Penelitian .....           | 38        |
| <b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>41</b> |
| 4.1    Hasil Penelitian .....                      | 41        |
| 4.1.1    Hasil Data Penelitian .....               | 45        |
| 4.1.2    Hasil Analisis Penelitian .....           | 45        |
| 4.2    Pembahasan .....                            | 48        |
| <b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>              | <b>68</b> |
| 5.1    Simpulan .....                              | 68        |
| 5.2    Saran .....                                 | 68        |
| DAFTAR PUSTAKA .....                               | 69        |
| LAMPIRAN .....                                     | 72        |
| RIWAYAT HIDUP.....                                 | 79        |

## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 2.1 Pembagian Kelas Senior .....  | 11      |
| Tabel 2.2 Pembagian Kelas Junior .....  | 12      |
| Tabel 2.3 Pembagian Kelas Kadet .....   | 12      |
| Tabel 4.1 Kriteria Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....                                | 41      |
| Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan Beban <i>Leg Extension</i> ..... | 58      |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> .....                                   | 60      |
| Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest</i> .....                                  | 61      |

## DAFTAR GAMBAR

|   | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 2.1 Tendangan <i>Ap Huriugi</i> .....                              | 32      |
| Gambar 2.2 Tendangan <i>Dwi Chagi</i> .....                               | 33      |
| Gambar 2.3 Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....                            | 35      |
| Gambar 2.4 Latihan <i>Leg Extension</i> .....                             | 42      |
| Gambar 3.1 Gambar Desain Penelitian .....                                 | 49      |
| Gambar 4.1 <i>Paired Samples Statistics</i> dan <i>Descriptives</i> ..... | 59      |
| Gambar 4.2 Hasil Uji Normalitas .....                                     | 62      |
| Gambar 4.3 Hasil Uji Homogenitas .....                                    | 62      |
| Gambar 4.4 Hasil Uji Hipotesis .....                                      | 63      |

## DAFTAR LAMPRAN

|  | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1 Data Hasil Penelitian .....                       | 54      |
| Lampiran 2 Rata-rata Simpangan Baku Tes Awal .....           | 55      |
| Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas tes awal .....               | 56      |
| Lampiran 4 Rata-rata dn Simpangan Baku Tes Akhir .....       | 57      |
| Lampiran 5 Uji Normalitas Tes Awal .....                     | 58      |
| Lampiran 6 Uji Hipotesis .....                               | 59      |
| Lampiran 7 Tabel Distribusi Normal .....                     | 60      |
| Lampiran 8 Tabel Nilai-nilai Distribusi Uji Lilliefors ..... | 61      |
| Lampiran 9 Tabel Distribusi F .....                          | 62      |
| Lampiran 10 Lanjutan Tabel Distribusi F .....                | 63      |
| Lampiran 11 Tabel Distribusi t .....                         | 64      |
| Lampiran 12 Tabel Jadwal Kegiatan .....                      | 65      |
| Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan .....                       | 71      |
| Lampiran 14 SK Pembimbing .....                              | 72      |
| Lampiran 15 Surat Izin Observasi .....                       | 73      |
| Lampiran 16 Surat Balasan Izin Observasi .....               | 74      |