

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	viii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Latihan.....	7
2.1.2 Taekwondo	10
2.1.3 Kemampuan Gerak Dasar	16
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	21
2.3 Kerangka Konseptual.....	24

2.4 Hipotesis	25
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	21
3.1 Metode Penelitian.....	21
3.2 Variabel Penelitian	21
3.3 Populasi dan Sampel.....	22
3.3.1 Populasi	22
3.3.2 Sampel.....	22
3.4 Desain Penelitian.....	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.6 Instrumen Penelitian.....	24
3.7 Teknik Analisis Data	26
3.7.1 Deskripsi Data	26
3.7.2 Uji Normalitas	27
3.7.3 Uji Homogenitas.....	28
3.7.4 Uji Hipotesis.....	29
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	29
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	30
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	31
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	32
4.1.3 Pengujian Hipotesis	33
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	34
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Simpulan	38
5.2 Saran	38

DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Alur Penelitian.....	30
Tabel 4.1 Ringkasan Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan Gerak Dasar	31
Tabel 4.2 Uji Normalitas	32
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir	33
Tabel 4.4 Pengujian Hipotesis	33
Tabel 4.5 Hasil Uji T Kemampuan Gerak Dasar	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	23
Gambar 4.1 Grafik Perbandingan Nilai Rata-rata Pretest dan Posttest	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan Taekwondo	44
Lampiran 2 Data Hasil Pretest dan Posttest	53
Lampiran 3 Uji Normalitas Chi-Quadrat	54
Lampiran 4 Uji Homogenitas	57
Lampiran 5 Uji Hipotesis	58
Lampiran 6 SK Pembimbing	64
Lampiran 7 Surat Observasi / Pengambilan Data Penelitian	65
Lampiran 8 Surat Balasan Observasi / Pengambilan Data Penelitian	66
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	67