

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
G. Penjelasan Judul .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Pendidikan Olahraga .....	8
B. Hakikat Olahraga .....	9
C. Fungsi Dan Manfaat Olahraga .....	12
D. Pembinaan Olahraga Dan Fair Play .....	15
E. Ciri Khas Olahraga Dan Ciri Khas Hakiki Olahraga ....	19
F. Kualitas Prestasi Dan Keterampilan .....	20
G. Pengertian Belajar .....	22
H. Hakekat Pembelajaran Gerak .....	25
I. Pengertian Taekwondo .....	27
J. Teknik Dasar Taekwondo .....	28
K. Prinsip Prinsip Latihan .....	29
L. Pengertian Tendangan Dwi Hurigi .....	38

M. Pengertian Kecepatan .....	39
N. Lompat Tinggi .....	39
O. Penelitian Relevan .....	41
P. Kerangka Pikir .....	41
Q. Hipotesis .....	42
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Metode Penelitian .....	44
B. Populasi dan Sampel .....	44
C. Variabel Penelitian .....	45
D. Desain Penelitian .....	46
E. Prosedur Penelitian .....	47
F. Instrument Tes .....	48
G. Pelaksanaan Pembelajaran .....	50
H. Teknik Pengumpulan Data .....	51
I. Analisis Data .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
A. Hasil Penelitian .....	57
1. Deskriptif Data .....	57
2. Data Latihan Gaya <i>Straddle</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> .....	58
3. Data Kelompok Kontrol Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> .....	58
4. Perbandingan Hasil Tes Awal dan Akhir Antara Kelompok Latihan Gaya <i>Straddle</i> Dan Kelompok Kontrol .....	59
B. Uji Prasyarat .....	60
1. Uji Normalitas .....	60
2. Uji Homogenitas .....	61
C. Uji Hipotesis.....	62
1. Uji T Pengaruh Kelompok Latihan Gaya <i>Straddle</i> Dan Kelompok Kontrol Terhadap.....	62
2. Uji T Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Latihan Gaya <i>Straddle</i> Dan Kelompok Kontrol .....	63
D. Pembahasan .....	65
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran .....	69

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>72</b>