

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Definisi Poomsae	7
B. Keterampilan Taeguk.....	8
C. Teknik-teknik Dasar Taekwondo.....	10
1. Kuda-kuda (Seogi).....	10
2. Pukulan dan Tangkisan.....	11
3. Tendangan (Chagi)	11
D. Kecepatan.....	12
E. Kelentukan	13
F. Kekuatan Otot Lengan	14
G. Daya Ledak	15
H. Daya Tahan Paru- Jantung.....	15
I. Kerangka Berpikir	16
J. Hipotesis	17
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	20
C. Variabel dan Data Penelitian	21
1. Variabel Penelitian	21
2. Data Penelitian.....	21
D. Definisi Oprasional Variabel	22

E. Desain Penelitian	23
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
G. Teknik Pengumpulan Data.....	25
1. Instrumen Kecepatan	25
2. Instrumen Kelentukan.....	25
3. Instrumen Kekuatan Otot Lengan.....	26
4. Instrumen Daya Ledak Otot Tungkai	27
5. Instrumen Daya Tahan Paru- Jantung.....	28
6. Instrumen Tes Keterampilan Poomsae Taeguk 8 jang	29
H. Teknik Analisis Data	31
1. Analisis Regresi	33
2. Uji Hipotesis	34

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	36
1. Deskripsi Data.....	36
2. Analisis Data	41
3. Uji Hipotesis	41
B. Pembahasan	50
1. Deskripsi Data.....	50
2. Hasil Analisis Data	52

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN