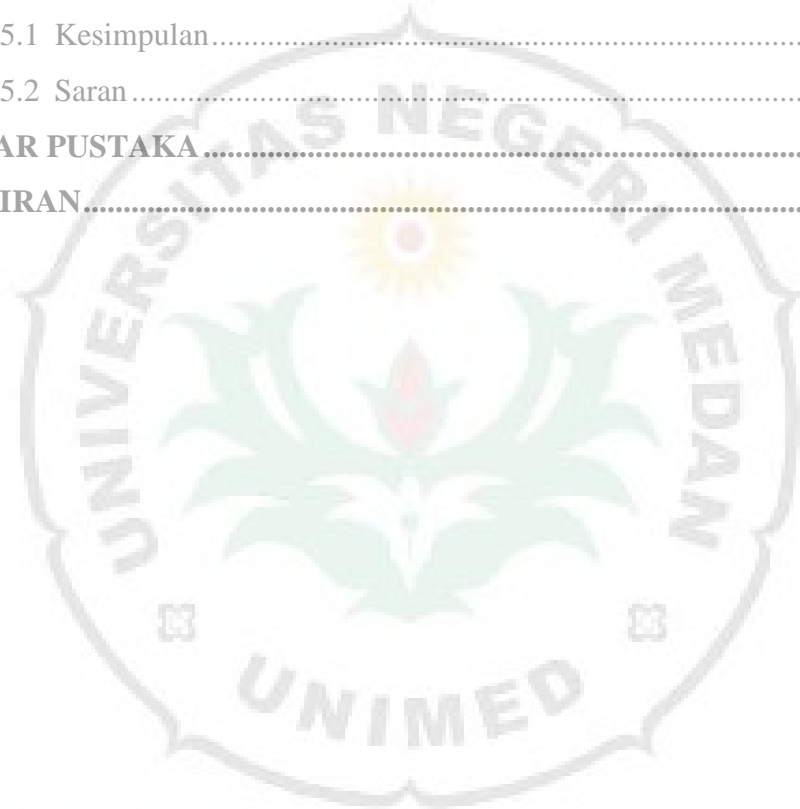


DAFTAR ISI

	Hal
LEMBAR PESETUJUAN	<i>ii</i>
LEMBAR PENGESAHAN	<i>iii</i>
ABSTRAK	<i>v</i>
ABSTRACT	<i>vi</i>
KATA PENGANTAR	<i>vii</i>
DAFTAR ISI	<i>x</i>
DAFTAR GAMBAR	<i>xiii</i>
DAFTAR TABEL	<i>xiv</i>
DAFTAR LAMPIRAN	<i>xv</i>
BAB I PENDAHULUAN	<i>1</i>
1.1 Latar Belakang	<i>1</i>
1.2 Identifikasi Masalah	<i>8</i>
1.3 Pembatasan Masalah	<i>8</i>
1.4 Rumusan Masalah	<i>8</i>
1.5 Tujuan Penelitian.....	<i>9</i>
1.6 Manfaat Penelitian.....	<i>9</i>
BAB II LANDASAN TEORITIS	<i>11</i>
2.1 Deskripsi Teori.....	<i>11</i>
2.1.1 Keterampilan Dasar	<i>11</i>
2.1.1.1 Hakikat Keterampilan Dasar	<i>11</i>
2.1.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Dasar .	<i>12</i>
2.1.2 Media Latihan Berbentuk Video	<i>15</i>
2.1.2.1 Pengertian Media Video	<i>15</i>
1. Video Tutorial	<i>16</i>
2. Tujuan Media Video.....	<i>18</i>
3. Kelebihan dan Kelemahan Media Video	<i>19</i>
2.1.3 Hakekat Latihan	<i>19</i>
2.1.3.1 Pengertian Latihan.....	<i>19</i>
2.1.3.2 Tujuan dan Sasaran Latihan	<i>20</i>
2.1.3.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	<i>21</i>
2.1.3.4 Program Latihan	<i>23</i>

2.1.3.5 Model Latihan	24
2.1.3.6 Pelaksanaan Program Latihan	24
2.1.4 Hakekat Taekwondo	25
2.1.4.1 Pengertian Taekwondo	25
2.1.4.2 Teknik Dasar Taekwondo	27
2.1.4.3 <i>Poomsae</i>	28
2.1.4.4 <i>Taegeuk Poomsae</i>	31
2.1.4.5 Peraturan Pertandingan <i>Poomsae</i>	31
2.2 Kajian Relevan	33
2.3 Kerangka Berfikir.....	34
2.4 Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	36
3.1.2 Waktu Penelitian.....	36
3.2 Desain Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel	37
3.3.1 Populasi Penelitian.....	37
3.3.2 Sampel Penelitian.....	38
3.4 Operasional Variabel Penelitian.....	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data	40
3.5.1 Observasi.....	40
3.5.2 Tes.....	40
3.6 Instrumen Penelitian.....	40
3.7 Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Hasil Penelitian	46
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	46
4.1.1.1 Deskripsi Data Hasil Pretest Eksperimen dan Kontrol	46
4.1.1.2 Deskripsi Data Hasil Posttest Eksperimen dan Kontrol....	47
4.1.1.3 Hasil Latihan Atlet Kelompok Eksperimen	48
4.1.1.4 Hasil Latihan Atlet Kelompok Kontrol.....	49

4.1.2 Pengujian Prasyarat Analisis.....	51
4.1.2.1 Hasil Uji Normalitas.....	51
4.1.2.2 Hasil Uji Homogenitas	53
4.1.2.3 Uji Hipotesis.....	54
4.2 Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP.....	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	64



THE
Character Building
 UNIVERSITY