

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR SKEMA | x |
| DAFTAR GRAFIK | xi |
| DAFTAR SINGKATAN | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 3 |
| C. Remusan Masalah | 4 |
| D. Tujuan Penelitian | 4 |
| E. Manfaat Penelitian | 4 |
| BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS | |
| A. Deskripsi Teoritis | 5 |
| 1. Taekwondo | 5 |
| a. Definisi Taekwondo | 5 |
| b. Taekwondo pada Remaja | 6 |
| c. Teknik Dasar Taekwondo | 7 |
| 2. Indeks Massa Tubuh | 12 |
| a. Factor-faktor yang mempengaruhi IMT | 13 |
| 1) Usia | 13 |
| 2) Pola makan | 13 |
| 3) Aktifitas fisik | 14 |
| 4) Jenis kelamin | 14 |
| b. Pengukuran IMT | 14 |
| c. Peranan IMT terhadap ROM | 15 |
| 3. Kelincahan (<i>Agility</i>) | 15 |
| a. Definisi Kelincahan | 15 |
| b. Pengukuran Kelincahan | 16 |
| c. Karakteristik Kelincahan | 17 |
| 4. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kelincahan atlet taekwondo | 18 |
| B. Kerangka Berpikir | 19 |

| | | |
|----------------|--|----|
| | C. Kerangka Konsep | 21 |
| | D. Hipotesis..... | 22 |
| BAB III | METODE PENELITIAN | |
| | A. Tempat dan Waktu Penelitian | 23 |
| | 1. Tempat Penelitian..... | 23 |
| | 2. Waktu Penelitian | 23 |
| | B. Metode Penelitian | |
| | 1. Pendekatan Penelitian | 23 |
| | 2. Jenis Penelitian..... | 23 |
| | 3. Desain Penelitian | 23 |
| | C. Populasi dan Sampel | 23 |
| | 1. Populasi | 23 |
| | 2. Sampel | 23 |
| | 3. Kriteria Sampel | 24 |
| | a. Kriteria Penerimaan..... | 24 |
| | b. Kriteria Penolakan..... | 24 |
| | D. Instrumen Penelitian..... | 24 |
| | 1. Variabel Penelitian | 24 |
| | a. Variabel bebas (independen) | 24 |
| | b. Variabel terikat (dependen) | 24 |
| | 2. Definisi Konseptual..... | 24 |
| | 3. Definisi Operasional..... | 25 |
| | a. Indeks Massa Tubuh..... | 25 |
| | b. Kelincahan atlet Taekwondo..... | 25 |
| | E. Teknik Analisa Data..... | 26 |
| | 1. Uji Normalitas | 26 |
| | 2. Uji Linieritas Data..... | 27 |
| | 3. Uji Hipotesis..... | 27 |
| BAB IV | HASIL PENELITIAN | |
| | A. Deskripsi data..... | 29 |
| | 1. Karakteristik Sampel Penelitian..... | 29 |
| | 2. Hasil Pengukuran Variabel Penelitian..... | 31 |
| | B. Uji Normalitas | 33 |
| | C. Uji Linieritas Data..... | 34 |
| | D. Uji Hipotesis..... | 34 |
| BAB V | PEMBAHASAN | |
| | A. Pembahasan Hasil Penelitian | 36 |
| | B. Keterbatasan Penelitian | 37 |

| | | |
|----------------------|----------------------|----|
| BAB VI | KESIMPULAN dan SARAN | |
| | A. Kesimpulan | 38 |
| | B. Saran..... | 38 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 39 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | | |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 2.1 <i>Illionos Agility Test</i> | 17 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Table 2.1 Kategori Indeks Massa Tubuh | 15 |
| Table 2.2 Evaluasi normative untuk pencapaian siswa berusia 14 hingga 16 tahun yang diuji dengan tes kelincahan <i>illionis</i> | 17 |
| Table 3.1 Evaluasi normative untuk pencapaian siswa berusia 14 hingga 16 tahun yang diuji dengan tes kelincahan <i>illionis</i> | 26 |
| Tabel 3.2 Nilai kekuatan Hubungan pada Uji Hipoteis | 27 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Sampel (n=30) | 29 |
| Tabel 4.2 Deskripsi data variabel penelitian | 31 |
| Table 4.3 Uji Normalitas Saphiro Wilk | 33 |
| Table 4.4 Hasil Uji korelasi <i>Person</i> | 34 |

DAFTAR SKEMA

| | Halaman |
|--|---------|
| Skema 2.1 Kerangka berpikir..... | 22 |
| Skema 2.2 Konsep penelitian..... | 22 |
| Skema 3.1 Model kelompok perlakuan I | 23 |

DAFTAR GRAFIK

| | Halaman |
|--|---------|
| Grafik 4.1 Pengujian Linieritas data | 34 |

DAFTAR SINGKATAN

BB : Berat Badan

CM : Sentimeter

IDI : Ikatan Dokter Indonesia

IFSPT : *International Federation of Sport Physical Therapy*

IMT : Indeks Massa Tubuh

KG : Kilogram

M : Meter

M2 : Meter Persegi

ROM : Range Of Motion

S : *Second*

SPSS : *Statistical Product and Service Solution*

TB : Tinggi Badan

WHO : *World Health Organization*

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Pengajuan Penelitian
- Lampiran 3 : *Inform Consent*
- Lampiran 4 : Forum Pemeriksaan
- Lampiran 5 : Format Hasil Pemeriksaan
- Lampiran 6 : Hasil SPSS
- Lampiran 7 : Dokumentasi
- Lampiran 8 : Daftar Riwayat Hidup

