

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II Landasan Teori	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Hakikat Olahraga Karate	8
2.1.1.1 Teknik Dalam Karate	10
2.1.1.2 Teknik Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	12
2.1.2 Hakikati Latihan <i>Power Otot Tungkai</i>	13
2.1.2.1 Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i>	15
2.1.2.2 Hakikat Latihan <i>Single leg speed hop</i>	16
2.1.3 Hakikat Latihan Yoga	18
2.1.3.1 Hakikat Latihan <i>Flexibility</i>	19
2.1.3.2 Hakikat Latihan <i>Hanumanasana</i>	21
2.1.4 Hakikat Latihan	22
2.2 Penelitian Relevan.....	26
2.3 Kerangka Berpikir	28
2.4 Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1 Lokasi dan waktu Penelitian	30
3.1.1 Lokasi Penelitian	30
3.1.2 Waktu Penelitian	30
3.2 Populasi dan Sampel	30
3.2.1 Populasi	30
3.2.2 Sampel.....	29
3.3 Metode Penelitian.....	31

3.4 Desain Penelitian.....	31
3.5 Instrumen Penelitian.....	33
3.5.1 Tes <i>Power</i> Otot Tungkai	34
3.5.2 Tes <i>Flexibility</i>	35
3.5.3 Tes hasil tendangan <i>Mawashi Geri</i>	36
3.6 Prosedur Penelitian.....	37
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
3.8 Uji Hipotesis.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	40
4.1.1 Deskripsi Data <i>vertical Jump</i> (X_1).....	40
4.1.2 Deskripsi Data <i>Sit And Reach</i> (X_2)	41
4.1.3 Deskripsi Data Tendangan <i>Mawashi Geri</i> (Y).....	42
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	43
4.2.1 Uji Normalitas.....	44
4.2.1.1 Uji Normalitas Data <i>Vertical Jump</i>	45
4.2.1.2 Uji Normalitas <i>Flexibility</i>	45
4.2.1.3 Uji Normalitas Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	45
4.2.2 Uji Linieritas	46
4.3 Pengujian Hipotesis.....	47
4.3.1 Uji Hipotesis Kontribusi Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> (X_1) Terhadap Kecepatan tendangan <i>Mawashi geri</i> (Y) pada atlet putra dojo KKI yapim Medan 2021	48
4.3.2 Uji Uji Hipotesis Kontribusi Latihan <i>Hanumanasana</i> (X_2) Terhadap Kecepatan tendangan <i>Mawashi geri</i> (Y) pada atlet putra dojo KKI yapim Medan 2021.....	52
4.3.3 Uji Hipotesis Kontribusi Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> (X_1) dan <i>Hanumanasana</i> (X_2) Kecepatan tendangan <i>Mawashi geri</i> Pada Atlet Putra dojo KKI yapim Medan 2021.....	53
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	51
4.4.1 Terdapat Kontribusi Yang Berarti Antara Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> (X_1) Terhadap Kecepatan tendangan <i>Mawashi geri</i> (Y) Pada Atlet Putra dojo KKI yapim Medan 2021.....	56
4.4.2 Terdapat Kontribusi Yang Berarti Antara Latihan <i>Hanumanasana</i> (X_2) Terhadap Kecepatan tendangan <i>Mawashi geri</i> (Y) Pada Atlet Putra dojo KKI yapim Medan 2021.....	56
4.4.3 Terdapat Kontribusi Yang Berarti Antara Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> (X_1) dan <i>hanumanasana</i> (X_2) Terhadap Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> (Y) Atlet Putra Dojo KKI Yapim Medan 2021.....	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60

