

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II : LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teoritis .....	8
1. Hakekat Karate .....	8
2. Hakekat Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> .....	10
3. Sistem Kerja Otot.....	13
4. Hakekat Kecepatan Tendangan .....	16
5. Hakekat Latihan .....	19
6. Hakekat Latihan Tendangan <i>Maegeri</i> Dari Posisi Jongkok.....	21
7. Hakekat Variasi Latihan Kelentukan Otot Pinggang .....	23
B. Kerangka Berfikir .....	26
C. Hipotesis .....	27

<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
1. Lokasi Penelitian.....	29
2. Waktu Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel .....	29
1. Populasi .....	29
2. Sampel.....	29
C. Metode Penelitian .....	30
D. Desain Penelitian.....	31
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	39
B. Pengujian Hipotesis .....	41
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	42
<b>BAB 5 : KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik melakukan tendangan <i>Maegeri Chudan</i> .....	11
2. Bentuk dan cara melakukan tendangan <i>Maegeri Chudan</i> .....	12
3. Penambahan beban latihan .....	20
4. Latihan dan teknik tendangan <i>Maegeri</i> dari posisi jongkok .....	22
5. Gerakan Latihan <i>Back Up</i> .....	24
6. Gerakan Latihan <i>Leaning Twist</i> .....	25
7. Teknik Mengukur tinggi raihan .....	32
8. Teknik mengukur tinggi lompatan .....	33

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tes Hasil Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Atlet Karateka Putera Sabuk Hijau Perguruan <i>Kei Shin Kan</i> Medan .....	3
2. Tes Hasil Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Atlet Karateka Putera <i>Kei Shin Kan</i> Medan yang Pernah Mengikuti Kejuaraan Nasional .....	4
3. Daftar Nama sampel Atlet Putera Perguruan <i>Kei Shin Kan</i> Medan Tahun 2014 .....	30
4. Data <i>Pre Test Vertical Jump</i> , Kelentukan Otot Pinggang dan Kecepatan Tendangan .....	39
5. Data <i>Post Test Vertical Jump</i> , Kelentukan Otot Pinggang dan Kecepatan Tendangan .....	40

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	49
2. Cara Penghitungan <i>T-Score</i> .....	57
3. Pengujian Hipotesis I .....	58
4. Pengujian Hipotesis II.....	63
5. Pengujian Hipotesis III.....	68
6. Daftar Nama Atlet Karateka Perguruan <i>Kei Shin Kan</i> Medan .....	71
7. Program Latihan .....	72

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY