

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	13
A. Kajian Teoritis.....	13
1. Hakikat Kecepatan <i>Pukulan Gyaku Tsuki Chudan</i>	13
2. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan.....	16
3. Hakikat Latihan	17
4. Hakikat <i>Declain Push-Up</i>	19
5. Hakikat Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	20
B. Kerangka Berpikir	22
C. Hipotesis.....	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	24
1. Lokasi Penelitian.....	24
2. Waktu Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	25
C. Metode Penelitian.....	26
D. Desain Penelitian.....	26
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Prosedur Penelitian.....	30
G. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskriptif Data Penelitian	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan Hasil Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Data Populasi Penelitian	2
2. Data Pendahuluan <i>Power</i> Otot Lengan Dojo HKBP Sidorame	6
3. Data Norma <i>Tes Medicine Ball</i>	7
4. Data Pendahuluan Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	7
5. Data Hasil Kecepatan Pukulan Atlet Daerah	8
6 Data Sampel Penelitian	25
7 Data Bentuk Rancangan Desain Penelitian.....	26
8. Data Pembagian Urutan Kelompok <i>Matching Pairing</i>	30
9. Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Latihan <i>Decline Pus-up</i> Dan Latihan <i>Stall Bars Hops</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan	34
10. Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Latihan <i>Decline Push-up</i> .. Dan Latihan <i>Stall Bars Hops</i> Terhadap Kecepatan Pukulan <i>Gyaku</i> <i>Tsuki Chudan</i>	35
11. Data Uji Normalitas	37
12. Data Uji Homogenitas.....	40
13. Data Sampel	59
14. Data Mentah Hasil <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latih an <i>Decline Push-up</i> dan <i>Stall Bars Hops</i>	59
15. Data Mentah Hasil <i>Pre-test</i> Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> <i>Chudan</i> Pada Kelompok Latihan <i>Decline Push-up</i> dan <i>Stall Bars</i> <i>Hops</i>	59
16. Data Mentah Hasil <i>Post-test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latih An <i>Decline Push-up</i> dan <i>Stall Bars Hops</i>	60
17. Data Mentah Hasil <i>Post-test</i> Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> <i>Chudan</i> Pada Kelompok Latihan <i>Decline Push-up</i> dan	

<i>Stall Bars Hops</i>	60
18. Data Perhitungan <i>Z-Score</i>	61
19. Data Ranging Hasil Perhitungan <i>Z-Score</i>	62
20. Data Mencari Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Pre-test Powe</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Decline Push-up</i>	63
21. Data Mencari Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Post-test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Decline Push-up</i>	64
22. Data Mencari Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	65
23. Data Mencari Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Post-test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	66
24. Mencari Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre Test</i> Kecepatan Pukulan <i>GyakuTsuki Chudan</i> Latihan <i>Decline Push Up</i>	67
25. Mencari Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post Test</i> Kecepatan Pukulan <i>GyakuTsuki Chudan</i> Latihan <i>Decline Push Up</i>	68
26. Mencari Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre Test</i> Kecepatan Pukulan <i>GyakuTsuki Chudan</i> Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	69
27. Mencari Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post Test</i> Kecepatan Pukulan <i>GyakuTsuki Chudan</i> Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	70
28. Uji Normalitas Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Deline Push Up</i>	71
29. Uji Normalitas Data <i>Post Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Deline Push Up</i>	71
30. Uji Normalitas Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	72
31. Uji Normalitas Data <i>Post Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	72
32. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> <i>Chudan</i> Kelompok Latihan <i>Deline Push Up</i>	73
33. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> <i>Chudan</i> Kelompok Latihan <i>Deline Push Up</i>	73

34. Uji Normalitas Data <i>Pret Test</i> Kecepatan <i>Pukulan Gyaku Tsuki</i> <i>Chudan</i> Kelompok Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	74
35. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kecepatan <i>Pukulan Gyaku Tsuki</i> <i>Chudan</i> Kelompok Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	74
36. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku dan t_{hitung} dari Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> <i>Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Decline Push Up</i>	77
37. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku dan t_{hitung} dari Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> <i>Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	78
38. Perhitungan Uji <i>t</i> Data <i>Pre Test</i> Hasil Kecepatan <i>Pukulan Gyaku Tsuki</i> <i>Chudan</i> antara Kelompok Latihan <i>Decline Push Up</i> dan <i>Stall Bars</i> <i>Hops</i>	79
39. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku dan t_{hitung} dari Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Hasil Kecepatan <i>Pukulan Gyaku Tsuki</i> <i>Chudan</i> Kelompok Latihan <i>Decline Push Up</i>	81
40. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku dan t_{hitung} dari Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Hasil Kecepatan <i>Pukulan Gyaku</i> <i>Tsuki Chudan</i> Kelompok Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	82
41. Perhitungan Uji <i>t</i> Data <i>Pre Test</i> Hasil Hasil Kecepatan <i>Pukulan Gyaku</i> <i>Tsuki Chudan</i> antara Kelompok Latihan <i>Decline Push Up</i> <i>Up</i> dan <i>Stall Bars Hops</i>	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
1. Teknik Pelaksanaan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	15
2. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	18
3. Pelaksanaan Latihan <i>Decline Push-Up</i>	20
4. Pelaksanaan Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	21
5. <i>Test Medicine Ball Chest Throw</i>	29
6. Gambar Logo Perguruan <i>Kei Shin Kan</i>	89
7. Peneliti Foto Bersama Dengan Atlet dan Pelatih	89
8. Peneliti Memberikan Arahan	90
9. Atlet Melakukan Pemanasan	90
10. Sampel Melakukan <i>Test Power</i> Otot Lengan	91
11. Sampel Melakukan Gerakan Latihan <i>Decline Push-up</i>	91
12. Sampel Melakukan Gerakan latihan <i>Stall Bars Hops</i>	92
13. Sampel Melakukan Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	92
14. Peralatan	93

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1. Program Latihan <i>Decline Push up</i>	51
2. Program Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	52
3. Data Sampel	59
4. Data Mentah Hasil Post-test Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> Kelompok Latihan <i>Decline Push-up</i> dengan Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	60
5. Mencari Rata-rata Simpangan Baku	63
6. Uji Normalitas Data <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Dec Cline Push-up</i>	71
7. Uji Homogenitas	75
8. Pengujian Hipotesis Pertama.....	77
9. Foto-foto Penelitian.....	89

THE
Character Building
UNIVERSITY