

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-------------|
| ABSTRAK..... | i |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| | |
| BAB I : PENDAHULUAN..... | 1 |
| 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 |
| | |
| BAB II : LANDASAN TEORITIS | 8 |
| 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 |

| | |
|---|-----------|
| BAB III : METODOLOGI PENELITIAN | 29 |
| 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 |
| | |
| BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 39 |
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 39 |
| B. Pengujian Hipotesis | 41 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian | 42 |
| | |
| BAB 5 : KESIMPULAN DAN SARAN..... | 46 |
| A. Kesimpulan..... | 46 |
| B. Saran | 47 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 48 |



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