

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

THE
Character Building
UNIVERSITY

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