

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Batasan Penelitian	5
F. Struktur Organisasi Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Olahraga Karate	8
B. Teknik Karate	9
1. Kihon.....	9
2. Kata.....	15
3. Kumite.....	20
C. Hakikat Komponen Fisik dalam Cabang Olahraga Karate	22
1. Kecepatan	25
2. Kekuatan	26
D. Hakikat Power	26
1. Definisi Power	26
2. Manfaat Power Dalam Olahraga Beladiri	27
3. Power Dalam Teknik Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	28
E. Hakikat Latihan	28
1. Definisi Latihan	28
1.1. Latihan Power.....	28

Usep Jaenal Abidin, 2014

PENGARUH LATIHAN PUKULAN DENGAN MENGGUNAKAN KARET ELASTIS PADA METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN POWER PUKULAN TEKNIK GYAKU TSUKI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.2. Latihan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> Menggunakan Karet Elastis.....	29
F. Kontraksi Otot Pada Teknik Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	30
1. Kontraksi Isometrik	31
2. Kontraksi Isotonik	31
G. Anggapan Dasar	32
H. Hipotesis	35
	36

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	
B. Populasi dan Sampel.....	37
1. Populasi	38
2. Sampel	38
C. Desain Penelitian	38
D. Instrumen Penelitian	39
E. Langkah-langkah Proses Penelitian	41
1. Tes Awal	43
2. Pelaksanaan Eksperimen	43
3. Tes Akhir	44
F. Program Latihan	44
G. Sistematika Latihan	44
H. Prosedur Pengolahan Data	47
I. Pasangan Hipotesis Statistik	49
	52

BAB IV PENGOLAHAN DATA DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengolahan Dan Analisis Data.....	
B. Diskusi Penemuan.....	53
	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	
B. Saran	60
	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....	62
	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 peraturan dalam pertandingan kata	19
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Power Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	53
Tabel 4.2 Hasil Uji Coba Normalitas Lilliefors Kelompok A dan B	54
Tabel 4.3 Hasil Kesamaan Dua Variansi	55
Tabel 4.4 Hasil Uji Kesamaan dan Rata-Rata (Skor Berpasangan)	56
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Rata-Rata, Simpangan Baku, dan Uji Hipotesis Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A dan Kelompok B	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik Kuda-Kuda	10
Gambar 2.2 Teknik Tangkisan	11
Gambar 2.3 Teknik Pukulan	13
Gambar 2.4 Teknik Tendangan	15
Gambar 2.5 Peralatan Pertandingan Karate Nomor Kumite	21
Gambar 2.6 Komponen Fisik	23
Gambar 2.7 Peningkatan Prosentase Hasil Latihan Apabila Dilatih Secara Eksklusif	24
Gambar 2.8 Karet Ban	30
Gambar 2.9 Cara Melakukan Latihan Pukulan Dengan Menggunakan Karet ...	31
Gambar 2.10 Kontraksi Isotonik	32
Gambar 2.11 <i>Musculature During & At Completion Of Strike</i>	33
Gambar 2.12 <i>Musculature During & At Completion Of Strike</i>	33
Gambar 2.13 <i>Musculature During & At Completion Of Strike</i>	34
Gambar 3.1 Desain Penelitian	39
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	40
Gambar 3.3 Nuboya Meter	42
Gambar 3.4 Tes Nuboya Meter	43
Gambar 3.5 Penambahan beban secara bertahap	46
Gambar 3.6 Program Latihan	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Porgram Latihan Mikro 1	64
Lampiran 2 Porgram Latihan Mikro 2	65
Lampiran 3 Porgram Latihan Mikro 3	66
Lampiran 4 Porgram Latihan Mikro 4	67
Lampiran 5 Porgram Latihan Mikro 5	68
Lampiran 6 Porgram Latihan Mikro 6	69
Lampiran 7 Tabel Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok A (Eksperimen).....	70
Lampiran 8 Tabel Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok B (Kontrol)	72
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Data Tes Awal Kelompok A (Eksperimen)	74
Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Data Tes Akhir Kelompok A (Eksperimen).....	75
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Data Tes Awal Kelompok B (Kontrol)	76
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Data Tes Akhir Kelompok B (Kontrol).....	77
Lampiran 13 Hasil Pengujian Dua Variansi (Uji Homogenitas).....	78
Lampiran 14 Uji Kesamaan Dua Rata-Rata (Satu Pihak)	83
Lampiran 15 Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	85
Lampiran 16 Nilai Z	86
Lampiran 17 Nilai Distribusi t	87

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Program Latihan Mikro Ke 1	70
Lampiran 2 Program Latihan Mikro Ke 2	73
Lampiran 3 Program Latihan Mikro Ke 3	76
Lampiran 4 Program Latihan Mikro Ke 4 <i>Unloading Phase</i>	78
Lampiran 5 Program Latihan Mikro Ke 5	80
Lampiran 6 Program Latihan Mikro Ke 6	81
Lampiran 7 Tabel Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok A (Eksperimen)	82
Lampiran 8 Tabel Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok B (Kontrol)	83
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Data Tes Awal Kelompok A (Eksperimen)	84
Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Data Tes Akhir Kelompok A (Eksperimen)	88
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Data Tes Awal Kelompok B (Kontrol)	88
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Data Tes Akhir Kelompok B (Kontrol)	91
Lampiran 13 Hasil Pengujian Dua Variansi (Uji Homogenitas)	92
Lampiran 14 Uji Kesamaan Dua Rata-Rata (Satu Pihak)	93
Lampiran 15 Nilai Distribusi t.....	98
Lampiran 16 Tabel Distribusi F	
Lampiran 16 Surat Keputusan	103
Lampiran 18 Surat Izin Penelitian	105

Lampiran 19 Surat Keterangan Dari SKDR (Sekolah Karate-Do Dojo Rossi)	106
Lampiran 20 Foto-Foto Penelitian.....	

Usep Jaenal Abidin, 2014

PENGARUH LATIHAN PUKULAN DENGAN MENGGUNAKAN KARET ELASTIS PADA METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN POWER PUKULAN TEKNIK GYAKU TSUKI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Power Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	59
Tabel 4.2 Hasil Uji Coba Normalitas Lilliefors Kelompok A dan B	60
Tabel 4.3 Hasil Kesamaan Dua Variansi.....	61
Tabel 4.4 Hasil Uji Kesamaan dan Rata-Rata (Skor Berpasangan)	62
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Rata-Rata, Simpangan Baku, dan Uji Hipotesis Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A dan Kelompok B.....	64