

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar belakang penelitian.....	1
1.2. Masalah penelitian.....	4
1.3. Tujuan penelitian.....	5
1.4. Mamfaat penelitain.....	5
1.5. Struktur organisasi skripsi.....	5
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1. Olahraga judo.....	6
2.1.1 Persiapan (Shizen).....	8
2.1.2. Sikap berdiri biasa (Shizen Hontai).....	8
2.1.3. Sikap Bertahan (Jigoatai).....	9
2.1.4. Cara Berjalan.....	10
2.1.5. Teknik Pegangan (Kumikata).....	10
2.1.6. Teknik Menghilangkan keseimbangan (Kuzushi).....	12
2.1.7. Cara jatuh (Ukemi).....	14
2.1.7.1. Pembagian Teknik Dalam Judo.....	17
2.1.8. Teknik Nage Waza.....	19
2.8.1. Teknik Ura nage.....	20

BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	34
3.1. Metode Penelitian.....	34
3.2. Desain Penelitian.....	35
3.3. Populasi dan sampel.....	37
3.4. Definisi Oprasional.....	37
3.5. Insturmen Penelitian.....	38
3.7. Prosedur Penilaian.....	43
3.8. Pelaksanaan Latihan.....	44
3.8.1 Prosedur Pengolahan dan Analisi Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1. Pengolahan dan analisis data.....	48
4.1.1 Deskripsi Statistik.....	48
4.2. Diskusi Penemuan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1. KESIMPULAN.....	56
5.2. IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	56

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi Statistik pre-test fleksibilitas.....	48
Tabel 4.2 Deskripsi Statistik pre-test teknik ura nage.....	49
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik post-test fleksibilitas.....	49
Tabel 4.4 Deskripsi Statistik post-test teknik ura nage.....	50
Tabel 4.5 Hasil analisis Paired sample test fleksibilitas.....	50
Tabel 4.6 Hasil analisis Paired sampel test teknik ura nage.....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.....	8
Gambar 2.2.....	9
Gambar 2.3.....	10
Gambar 2.4.....	14
Gambar 2.4.....	15
Gambar 2.6.....	15
Gambar 2.7.....	16
Gambar 2.8.....	16
Gambar 2.9.....	18
Gambar 2.10.....	20
Gambar 2.11.....	22
Gambar 2.12.....	28
Gambar 2.13.....	28
Gambar 2.14.....	29
Gambar 2.15.....	30
Gambar 2.16.....	30
Gambar 2.17.....	31
Gambar 2.18.....	32
Gambar 3.1.....	35
Gambar 3.2.....	36
Gambar 4.1.....	51
Gambar 4.2.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil pre-test dan post-test Bridge up test dan teknik ura nage.....	60
Lampiran 2 Descriptive Statistics teknik ura nage.....	61
Lampiran 3 Hasil Normalitas Bridge up test dan tes teknik ura nage.....	62
Lampiran 4 Legalitas juri.....	63
Lampiran 5 Dokumentasi kegiatan.....	64
Lampiran 6 Sk Pembimbing Skripsi.....	66
Lampiran 7 Surat Penelitian.....	70
Lampiran 8 Surat balasan Penelitian.....	71
Lampiran 9 Langkah-langkah Penghitungan Data Menggunakan SPSS.....	72
Lampiran 10 Program Latihan.....	75