

## DAFTAR ISI

### LEMBAR PENGESAHAN

### HAK CIPTA

PERNYATAAN..... i

ABSTRAK..... ii

ABSTRAC..... iii

KATA PENGANTAR..... iv

UCAPAN TERIMA KASIH..... v

DAFTAR TABEL..... x

DAFTAR GAMBAR..... xi

DAFTAR LAMPIRAN..... xii

**BAB I** 1

**PENDAHULUAN** 1

1.1 Latar Belakang Masalah..... 1

1.2 Rumusan Masalah..... 4

1.3 Tujuan Penelitian..... 4

1.4 Manfaat Penelitian..... 4

1.5 Struktur Organisasi..... 4

**BAB II** 6

**KAJIAN PUSTAKA** 6

2.1 Olahraga Karate..... 6

2.2 Perkembangan Karate di Indonesia..... 7

2.3 Teknik Dasar Dalam Olahraga Karate..... 8

2.3.1 Kihon (Teknik Dasar)..... 8

2.3.2 Kuda-kuda (dachi) / teknik berdiri..... 8

2.3.3 Tangkisan (*uke*)..... 9

2.3.4 Pukulan ( <i>tsuki</i> ).....	9
2.3.5 Tendangan ( <i>gery</i> ).....	10
2.4 Nomor Pertandingan dalam Olahraga Karate.....	10
2.4.1 Kata.....	10
2.4.2 Kumite.....	12
2.5 Kriteria Penilaian Kata.....	12
2.5.1 Kinerja Penilaian Teknis Kata.....	12
2.5.2 Ketepatan.....	12
2.5.3 Presentasi atau Penampilan Kata.....	13
2.5.4 Penilaian Kata.....	13
2.5.5 Wasit / juri.....	13
2.6 Hakikat Latihan.....	14
2.6.1 Stabilisasi.....	15
2.6.2 Bentuk Latihan Stabilisasi.....	16
2.6.3 Manfaat Latihan.....	17
2.7 Komponen Fisik.....	18
2.8 Kerangka Pemikiran.....	18
2.9 Hipotesis.....	20
<b>BAB III</b>	<b>21</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	<b>21</b>
3.1 Metode Penelitian.....	21
3.2 Populasi dan Sampel.....	21
3.2.1 Populasi.....	21
3.2.2 Sampel.....	21
3.3 Desain Penelitian.....	22

3.4 Definisi Operasional.....	23
3.5 Instrumen Penelitian.....	25
3.6 Prosedur Penelitian.....	26
3.7 Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran.....	27
3.7.1 Dynamic Test of Positional Balance.....	27
3.7.2 Tes Kata (tes awal).....	28
3.7.3 Treatment Latihan Stabilisasi.....	29
3.7.4 Dynamic Test of Positional Balance.....	30
3.7.5 Tes Kata (tes akhir).....	31
3.8 Pelaksanaan Penelitian.....	32
<b>BAB IV</b>	<b>35</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>35</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Gambaran umum sampel.....	35
4.1.2 Distribusi penilaian tes stabilisasi dan penampilan kata.....	35
4.1.3 Uji Normalitas.....	37
4.1.4 Pengujian Hipotesis.....	37
4.1.5 Uji Korelasi.....	38
4.2 Diskusi Penemuan.....	39
<b>BAB V</b>	<b>41</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>41</b>
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>44</b>

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... 70**