

DAFATR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFATR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.3. Manfaat Penelitian.....	6
1.4. Struktur Organisasi Skripsi.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1. Olahraga Judo.....	8

2.2.	Teknik Dasar Dalam Judo.....	9
2.2.1	Persiapan (<i>Shizen</i>).....	10
2.2.2	Sikap Berdiri Biasa (<i>Shizen Hontai</i>).....	10
2.2.3	Sikap Bertahan (<i>Jigotai</i>).....	11
2.2.4	Cara Melangkah / Jalan (<i>shintai</i>).....	13
2.2.5	Teknik Pegangan (<i>Kumikata</i>).....	16
2.2.6	Cara menghilangkan keseimbangan lawan (<i>Khizusi</i>)...18	
2.2.7	Cara Jatuh (<i>Ukemi</i>).....	20
2.3.	Pembagian Teknik Dalam Olahraga Judo.....	26
2.4.	Hakikat Latihan.....	32
2.4.1	latihan Teknik Judo.....	34
2.4.2	Hakikat Alat Bantu Latihan.....	36
2.4.3	Keuntungan Uchikomi Menggunakan Alat bantu Karet Ban Sepeda	40
2.4.4	Hakikat Kecepatan.....	40
2.5.	Kerangka Pemikiran.....	42
2.6.	Hipotesis.....	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		46
3.1	Metode Penelitian.....	46
3.2	Populasi dan Sampel.....	48
3.3	Desain Penelitian.....	48
3.4	Langkah-langkah Penelitian.....	50

3.5	Instrumen Penelitian.....	52
3.6	Prosedur Penelitian.....	56
3.7	Pengolahan Data.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		60
4.1	Hasil Penelitian.....	60
4.1.1	Deskriptif Statistik.....	60
4.1.2	Pengujian Normalitas data.....	62
4.1.3	Pengujian Hipotesis.....	63
4.1.4	Pembahasan.....	65
4.1.5	Diskusi Penemuan.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		69
5.1	Kesimpulan.....	69
5.2	Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....		71
LAMPIRAN.....		72

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.1 Deskriptif Statik	60
Tabel 4.1.2 Uji Normalitas Data	62
Tabel 2.3 Hasil Uji Rata-Rata Satu Pihak Peningkatan Kecepatan Bantingan Teknik Uchimata	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sikap Berdiri (Shizen Hontai)	11
Gambar 2.2 Sikap Berdiri (Jigotai)	12
Gambar 2.3 Cara Berjalan (Tsugi Ashi)	14
Gambar 2.4 Cara Berputar (Tai Sabaki).	15
Gambar 2.5 Jatuh Belakang dari Posisi Berdiri (Ushiro Ukemi).	22
Gambar 2.6 Jatuh Samping Dari Posisi Jongkok (Hidari Yoko Ukemi).	23
Gambar 2.7 Jatuh Depan Posisi Jongkok (Mae Ukemi).	24
Gambar 2.8 Jatuh depan Sambil Berguling Ke depan dan langsung berdiri (Sempo Kaiten).	25
Gambar 2.9 Pembagian Teknik	27
Gambar 2.10 Bagan Teknik (Nage Waza)	29
Gambar 2.11 Uchimata.	31
Gambar 2.12 Uchikomi Menggunakan Karet.	39
Gambar 3.1 One grup Pretest Posttest design.	49
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian.	51

Pingki Nurfauziah, 2018

*EFEKTIVITAS PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA LATIHAN UCHIKOMI
TERHADAP KECEPATAN BANTINGAN TEKNIK UCHIMATA PADA CABANG
OLAHRAGA JUDO*

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

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Test Awal Bantingan teknik Uchimata.....	72
Lampiran 2 Hasil Tes Akhir Bantingan Teknik Uchmata Setelah Diberikan Latihan Resisten Karet.....	73
Lampiran 3 Deskriptive Statik Hasil Tes Awal Bantingan Teknik Uchimata.....	74
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas.....	74
Lampiran 5 Hasil Uji Rata-Rata Satu Pihak Peningkatan Kecepatan Bantingan Teknik Uchimata.....	76
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan.....	77
Lampiran 7 Surat Penelitian.....	79
Lampiran 8 Program Latihan.....	81