

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Penelitian	6
F. Definisi Operasional.....	6
G. Sistematika Penulisan.....	7
BAB II: KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS	9
PENELITIAN	9
A. Deskripsi Teori	9
1. <i>Elastic Bands</i>	10
a. Ukuran <i>Elastic Bands</i>	10
b. Bentuk <i>Elastic Bands</i>	12
c. Kelebihan <i>Elastic bands</i>	13

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY,2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

d. Kekurangan <i>Elastic Bands</i>	13
2. Judo	15
3. Faktor keberhasilan Judo	15
a. Faktor Internal	17
b. Faktor Eksternal	18
1). Latihan	20
2). Sarana dan Prasarana	21
3). Metode Latihan Kekuatan	22
4. Disabilitas	23
a. Tunanetra	25
b. Tunanetra dan Judo	26
B. Kerangka Berpikir	27
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III: METODE	28
PENELITIAN.....	29
A. Desain Penelitian	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
1. Populasi	30
2. Sampling	32
3. Sampel Penelitian	32
D. Instrumen Penelitian	33
1. Alat ukur kekuatan otot tungkai	34
2. Alat ukur kekuatan otot lengan	38
3. Tes teknik	49

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY,2019

PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

E. Prosedur Penelitian	41
F. Teknik Analisis Data	41
BAB IV: PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	41
.....	42
A. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi data hasil penelitian	42
a. Data pretest dan posttest	43
2. Pengujian hasil penelitian	44
a. Lengan (<i>pull</i>)	45
1) Uji Normalitas	45
2) Uji Homogenitas	45
3) Uji t Lengan (<i>pull</i>)	46
b. Lengan (<i>push</i>)	47
1) Uji Normalitas	47
2) Uji Homogenitas	48
3) Uji t Lengan (<i>push</i>)	49
c. Tungkai	49
1) Uji Normalitas	49
2) Uji Homogenitas	50
3) Uji t Tungkai	54
d. Uji Tes Keterampilan	54
B. Diskusi Penemuan	55
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan	61
B. Saran	

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY,2019

PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

DAFTAR

PUSTAKA.....	
LAMPIRAN.....	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 <i>Elastic Bands Size</i>	19
3.1 <i>Classification guidelines</i>	30
3.2 Prestasi Atlet Asian Para Games 2018	31
3.3 Hasil Perhitungan Korelasi	36
4.1 Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	41
4.2 Uji Normalitas Data Lengan (<i>Pull</i>)	43
4.3 Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lengan (<i>Pull</i>)	43
4.4 Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lengan (<i>Pull</i>)	44
4.5 Uji Normalitas Data Lengan (<i>Push</i>)	45
4.6 Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lengan (<i>Push</i>)	46
4.7 Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lengan	47
4.8 Uji Normalitas Data Tungkai	48
4.9 Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Tungkai</i>	48
4.10 Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Tungkai</i>	49
4.11 Hasil Tes Keterampilan Teknik Judo	50

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY,2019

PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

DAFTAR GAMBAR

Gambar dan Bagan	Halaman
2.1 <i>Methods Of Resistance Application</i>	17
2.2 <i>Elastic bands</i>	20
2.3 <i>Elastic bands</i>	20
3.1 <i>The One-Group Pretest-posttest Design</i>	28
3.2 <i>Leg Dynamometer</i>	33
3.3 <i>Hand Dynamometer</i>	34
3.4 Prosedur Penelitian	38
3.5 Teknik Analisis data	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Program Latihan <i>Elastic Bands</i>	61
2 Program Latihan Keterampilan teknik	67
3 Bentuk Latihan <i>Elastic Bands</i>	72
4 Data Tes Hand Dynamometer dan Tes Leg Dynamometer	75
5 Scoring Sheet <i>Nageno Kata</i>	76
6 Data Tes Keterampilan Judo	77
7 Dokumentasi Penelitian	78
8 Penghitungan Statistik	81
9 Surat Keputusan Pengesahan Judul Tesis	88
10 Surat Izin Penelitian.....	89

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY,2019

PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

11	Surat Keterangan Penelitian.....	90
----	----------------------------------	----

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY,2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |