

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB IPENDAHULUAN	
A. LatarBelakangPenelitian.....	1
B. IdentifikasidanPerumusanMasalah.....	4
C. TujuanPenelitian.....	4
D. ManfaatPenelitian.....	4
E. BatasanPenelitian.....	5
F. DefinisiOperasional.....	6
BAB IIKAJIAN PUSTAKA	
A. HistorisSEA Games dan PELATNAS.....	8
B. VisidanMisiObjektif.....	10
C. Pengertian PELATNAS.....	10
D. PersamaanPersepsiPembinaanMelalui PELATNAS.....	10
E. Rekrutmentdan Test Parameter.....	11
F. Kegiatan Workshop.....	12

Ligar Nur Lailah, 2012

Dampak Pemusatan Latihan Nasional Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Cabang Shorinji Kempo Nomor Randori (Studi Eksperimen *Ex Post Facto* Pada Atlet Kempo pelatnas SEA games 2011)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

G. Penyusunan Perencanaan Program Latihan (P3L).....	13
H. Implementasi Rencana Program Latihan (Periodisasi).....	13
1. Try Out dan Try In.....	14
2. Penetapan Atlet dan Pelatih.....	14
I. Hakikat Latihan.....	15
J. Hakikat Olahraga Kempo.....	18
1. Sejarah Kempo.....	18
2. Kategoridan Peraturan Olahraga Kempo.....	23
a. Embu.....	23
b. Randori.....	25
3. Peralatan Olahraga Kempo.....	28
a. Dogi.....	28
b. Obi.....	28
c. Do Protector.....	29
d. Head Protector.....	30
e. Hand Gloves Protector.....	30
f. Samsak.....	31
4. Teknik Dasar Kempo.....	31
K. Komponen Kondisi Fisik Kempo.....	34
L. Kerangka Pemikiran.....	36
M. Hipotesis Penelitian.....	37

Ligar Nur Lailah, 2012

Dampak Pemusatan Latihan Nasional Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Cabang Shorinji Kempo Nomor Randori (Studi Eksperimen *Ex Post Facto* Pada Atlet Kempo pelatnas SEA games 2011)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

BAB II METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
1. Populasi.....	40
2. Sampel.....	40
C. Desain Penelitian.....	41
D. Instrumen Penelitian.....	45
E. Langkah-langkah Proses Penelitian.....	48
1. Tes Awal.....	48
2. Tes Akhir.....	48
3. Pelaksanaan, Waktu dan Tempat.....	48
F. Program Latihan.....	49
G. Sistematika Latihan.....	51
1. Pemanasan.....	51
2. Latihan Inti.....	51
3. Pendinginan.....	52
H. Prosedur Pengolahan Data.....	52

BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	57
B. Diskusi Penemuan.....	62

Ligar Nur Lailah, 2012

Dampak Pemusatan Latihan Nasional Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Cabang
Shorinji Kempo Nomor Randori (Studi Eksperimen *Ex Post Facto* Pada Atlet Kempo
pelatnas SEA games 2011)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	65
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	143

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
3.1 Instrumen/Macam-macam Tes Fisik.....	46
3.2 Norma Tes Putra.....	47
3.3 Norma Tes Putri.....	47
4.1 Hasil Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir.....	57
4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku.....	59
4.3 Hasil Pengujian Dua Variansi.....	59
4.4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas (Liliefors).....	60
4.5 Hasil Uji Signifikan.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar dan Bagan	Hal
2.1 Logo SEA Games 2011.....	9
2.2 Lambang Shorinji Kempo.....	20

Ligar Nur Lailah, 2012

Dampak Pemusatan Latihan Nasional Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Cabang Shorinji Kempo Nomor Randori (Studi Eksperimen *Ex Post Facto* Pada Atlet Kempo pelatnas SEA games 2011)

2.3	Lambang PERKEMI.....	21
ix		
2.4	EmbuPasangan (awalmemasuki arena).....	24
2.5	EmbuPasangan (bantingan).....	24
2.6	EmbuBeregu (saatankemasuki arena).....	25
2.7	EmbuBeregu (bantingan).....	25
2.8	Randori (persiapanawal).....	27
2.9	Randori (menedang).....	27
2.10	Randori (memukul).....	27
2.11	Dogi.....	28
2.12	Obi.....	29
2.13	Do Protector.....	29
2.14	Head Protector.....	30
2.15	Hand Gloves Protector.....	30
2.16	Samsak.....	31
2.17	TeknikDasarKempo.....	31
3.1	BaganDesainPenelitian.....	42
3.2	BaganLangkah-langkahPenelitian.....	43
3.3	BaganLangkah-langkahPenelitian.....	44
3.4	GrafikSistemPenambahanBebanLatihan Overload.....	50

Ligar Nur Lailah, 2012

Dampak Pemusatan Latihan Nasional Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Cabang Shorinji Kempo Nomor Randori (Studi Eksperimen *Ex Post Facto* Pada Atlet Kempo pelatnas SEA games 2011)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1 Nomor-nomorPertandinganKempo.....	65
2 Program Latihan.....	73
3 Data HasilTesAwalMentah.....	106
4 Data HasilTesAkhirMentah.....	114
5 Perhitungan Data HasilTes.....	122
6 Data HasilTesAwal.....	124
7 Data HasilTesAkhir.....	125
8 Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku.....	126
9 Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Awal dan Akhir.....	128
10 Perhitungan Uji Homogenitas.....	130
11 Uji Signifikan Dua Rata-rata.....	131
12 Tabel Nilai Distribusi T.....	133
13 Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.....	134
14 Tabel Distribusi F.....	135
15 Tabel Distribusi Normal "Z".....	136
16 Surat Keputusan Pengesahan Judul Skripsi.....	137
17 Surat Izin Penelitian.....	141
18 Surat Keterangan Penelitian.....	142

Ligar Nur Lailah, 2012

Dampak Pemusatan Latihan Nasional Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Cabang Shorinji Kempo Nomor Randori (Studi Eksperimen *Ex Post Facto* Pada Atlet Kempo pelatnas SEA games 2011)

