

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Penelitian	6
E. Anggapan Dasar	7
F. Hipotesis	10

BAB II TINJUAN TEORITIS

A. Olahraga Judo	12
B. Teknik Dasar Dalam Judo	14
C. Pembagian teknik dalam olahraga judo.....	25
D. Teknik Harai Goshi	28
E. Dukungan Fleksibilitas Pinggang.....	29
F. Dukungan power tungkai	33
G. Kecepatan teknik bantingan Harai Goshi	41
H. Hubungan Power Tungkai dan Fleksibilitas Pinggang	42

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	43
B. Populasi dan Sampel.....	45
C. Desain Penelitian	47
D. Instrumen Penelitian.....	49
E. Pelaksanaan Pelaksanaan.....	52
F. Prosedur Penelitian.....	54

BAB IV PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data	58
B. Hasil Pengolahan Analisis Data	60
1. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	60

2. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi Variabel Power Tungkai dengan Kecepatan Bantingan	61
a. Koefisien Korelasi	61
b. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Korelasi.....	62
3. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi Variabel Fleksibilitas Pinggang dengan Kecepatan Bantingan	63
a. Koefisien Korelasi	63
b. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Korelasi.....	64
4. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi antara Variabel Power Tungkai, Fleksibilitas Pinggang dengan Kecepatan Bantingan .	65
a. Koefisien Korelasi	65
b. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Korelasi	66
5. Hasil Penghitungan Koefisien Determinan	67
C. Diskusi Temuan	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	77
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	56
4.2 Data Hasil Tes Power Tungkai, <i>Fleksibilitas</i> Pinggang & Kecepatan Bantingan	59
4. 2 Hasil Pengujian Normalitas Data	61
4. 3 Normalitas Data.....	61
4. 4 Hasil Analisis Koefisien Korelasi Indikator Variabel Power tungkai dengan Variabel kecepatan bantingan	62
4. 5 Hasil Analisis Koefisien Korelasi Indikator Variabel <i>Fleksibilitas</i> Pinggang dengan Variabel Kecepatan Bantingan	64
4. 6 Hasil Analisis Koefisien Korelasi Variabel power tungkai , <i>Fleksibilitas</i> Pinggang dengan Kecepatan Bantingan	66
4. 8 Persentasi hubungan Variabel power tungkai , <i>Fleksibilitas</i> Pinggang Dengan Kecepatan Bantingan.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Sikap berdiri (<i>Shizen Hontai</i>).....	15
2. 2 Sikap bertahan (<i>Jigo Hontai</i>).....	16
2. 3 Jatuh kebelakang dari posisi duduk (<i>Ushiro Ukemi</i>).....	17
2. 4 Jatuh Depan dari posisi berdiri (<i>Mae Ukemi</i>).....	18
2. 5 Jatuh samping dari posisi berdiri (<i>Yoko Ukemi</i>).....	18
2. 6 Jatuh rol depan dari posisi berdiri (<i>Mae Mawari Ukemi</i>).....	18
2. 7 cara pegangan (<i>kumikata</i>).....	19
2. 8 Cara berjalan (<i>Tsigi Ashi</i>).....	20
2. 9 Cara berputar untuk menyerang (<i>Tai Sabaki</i>)	21
2. 10 menghilangkan keseimbangan lawan (<i>Kuzushi</i>)	23
2. 11 Bagan pembagian Teknik Judo	26
2. 12 Gerakan Harai Goshi	27
2. 13 Sendi panggul	32
2. 14 Otot –otot tungkai dilihat dari samping.....	35
2. 15 Otot-otot atas atau paha bagian depan.....	36
2. 16 Otot-otot atas tungkai atau paha bagian belakang	37

2. 17 Otot-otot bawah bagian depan dan belakang.....	38
2. 18 Otot-otot tungkai bawah	39
3. 1 Desain Penelitian	48
3. 2 Bagan langkah-langkah dalam melakukan penelitian	49
3. 3 Tes Vertkal jump.....	51
3. 4 Alat ukur /fasilitas luky meter.....	52
4. 7 Hasil Perhitungan korelasi antara Power Tungkai Fleksibilitas Pinggang dengan Hasil Bantingan.....	67
4. 9 Grafik hubungan variabel power tungkai, <i>fleksibilitas</i> pinggang terhadap kecepatan bantingan	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tes pengukuran vertical jump	78
2. Tes pengukuran lucky meter	79
3. Output SPSS uji normalitas	80
4. Output SPSS kolerasi power tungkai dan kecepatan bantingan.....	80
5. Output SPSS kolerasi fleksibilitas pinggang dan kecepatan bantingan	82
6. Output SPSS kolerasi power tungkai dan fleksibilitas pinggang secara bersamaan dengan kecepatan bantingan.....	84
7. Dokumentasi foto	85