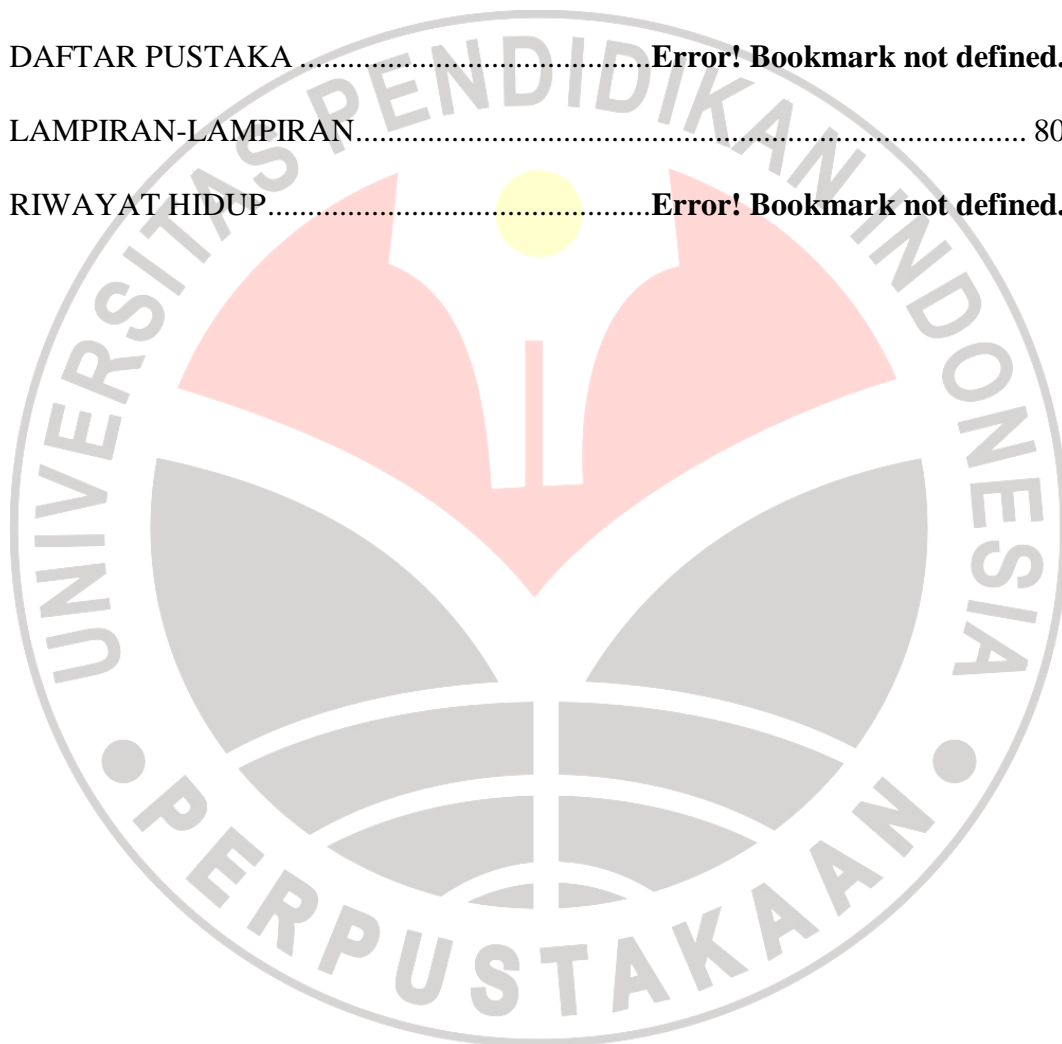


## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
ABSTRAK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
UCAPAN TERIMA KASIH.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL.....	4
DAFTAR GAMBAR .....	5
DAFTAR LAMPIRAN.....	7
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Masalah Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Kegunaan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Batasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Batasan Istilah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Anggapan Dasar .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Falsafah Olahraga Judo .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Sejarah Olahraga Judo.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Teknik- Teknik Dasar Dalam Olahraga Judo.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

a.	Persiapan ( <i>Shizen</i> ) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b.	Teknik Bergerak Olahraga Judo ( <i>Shintai</i> ) ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c.	Teknik Pegangan Dalam Olahraga Judo ( <i>Kumikata</i> ).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
d.	Teknik Menghilangkan Keseimbangan Lawan ( <i>Kuzushi</i> ).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
e.	Cara Jatuh ( <i>Ukemi</i> ) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
f.	Pembagian Teknik Bantingan Dalam Olahraga Judo.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D.	Teknik O Goshi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E.	Komponen kondisi fisik dalam teknik O Goshi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a.	Fleksibilitas Sendi Panggul .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b.	Kekuatan Lengan .....	40
BAB III	METODE PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Metode Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Desain Penelitian .....	50
D.	Instrumen penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E.	Waktu dan tempat Pelaksanaan Tes .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F.	Prosedur Penelitian .....	60
BAB IV	HASIL DAN ANALISIDATA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Diskusi Penemuan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	80
RIWAYAT HIDUP.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



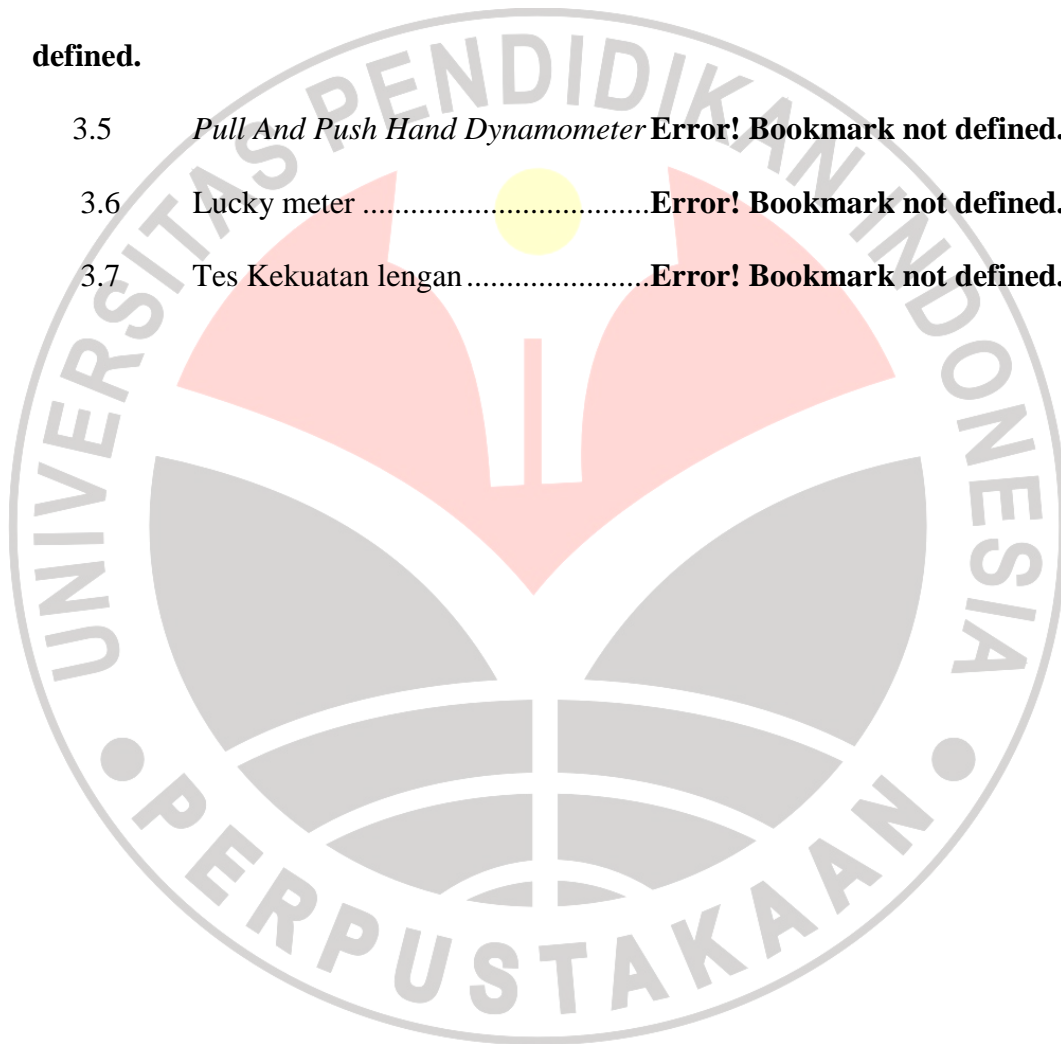
## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
4.1 Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan baku....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Hasil Normalitas Variabel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3 Hasil Perhitungan Hubungan Variabel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4 Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi.	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.5 Hasil Penghitungan Korelasi Berganda .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.6 Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Berganda ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.7 Hasil Penghitungan Koefisien Determinasi	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Sikap berdiri (Shizentai) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Sikap bertahan (Jigotai) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Cara Melangkah (Tsugi Ashi).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Sikap berputar (Tai Sabaki) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Cara Pegangan (Kumikata) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Menghilangkan Keseimbangan lawan (Kuzushi)	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.7 Jatuhan belakang dari posisi duduk (Ushiro Ukemi) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.8 Jatuhan samping dari posisi berdiri (Yoko Ukemi) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.9 Jatuhan depan dari posisi berdiri (Mae Ukemi) ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.10 Jatuh rol depan dari posisi duduk (Mae Mawari Ukemi).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.11 Bagan Pembagian Teknik Judo.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.12 Gerakan O Goshi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.13 Sendi Panggul .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.14 Otot Lengan bagian Depan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.15 Otot-otot Lengan Bagian belakang	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

- 3.1 Desain penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- 3.2 Desain penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- 3.3 Sikap awal tes fleksibilitas sendi panggul..... **Error! Bookmark not defined.**
- 3.4 Sikap akhir tes fleksibilitas sendi panggul.... **Error! Bookmark not defined.**
- 3.5 *Pull And Push Hand Dynamometer* **Error! Bookmark not defined.**
- 3.6 Lucky meter .....**Error! Bookmark not defined.**
- 3.7 Tes Kekuatan lengan.....**Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
I Data Hasil Pengukuran $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	79
II Data hasil Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Pengukuran $X_1$ .	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
III Data hasil Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Pengukuran $X_2$	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
IV Data hasil Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Pengukuran $Y$ .	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
V Data hasil Perhitungan Korelasi Tunggal $X_1$ dengan $Y$ .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
VI Data hasil Perhitungan Korelasi Tunggal $X_2$ dengan $Y$ .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
VII Data hasil Perhitungan Korelasi Ganda $X_1$ dengan $X_2$ .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
VIII Korelasi Ganda Antara $X_1$ Dan $X_2$ terhadap $y$ .....	89
IX Hasil Perhitungan Koefisien Determinasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
X Tabel Statistik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
XI Foto-foto Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
XII Surat Izin Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>