

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Batasan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Definisi Operasional.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	10
A. Hakikat Olahraga Karate.....	10
1. Selintas Pandangan Olahraga Karate.....	10
2. Teknik Dalam Olahraga Karate.....	11
2.1 Teknik Dasar ( <i>Kihon</i> ).....	11
2.1.1 Teknik Berdiri ( <i>Kuda-kuda/Dachi</i> ).....	12
2.1.2 Teknik Tangkisan ( <i>Uke</i> ).....	14
2.1.3 Teknik Pukulan ( <i>Tsuki</i> ).....	15
2.1.4 Teknik Tendangan ( <i>geri</i> ).....	17
3. Nomor Dalam Olahraga Karate.....	18
3.1 Nomor <i>Kata</i> .....	18
3.1.1 <i>Kata</i> Perorangan.....	19
3.1.2 <i>Kata</i> Beregu.....	20
3.2 Jenis <i>Kata</i> .....	20

3.3	<i>Kata Saifa</i> .....	20
3.4	Peraturan Pertandingan <i>Kata</i> Terbaru (Versi 6 Januari 2009) .....	23
3.5	Penilaian Pada Nomor <i>Kata</i> .....	24
3.6	Kumite.....	24
B.	Hakikat Komponen Fisik Dalam Olahraga Karate.....	25
C.	Hakikat Latihan.....	27
1.	Definisi Latihan.....	27
2.	Metode Latihan.....	27
3.	Ragam Latihan yang Lazim Dilakukan.....	28
4.	Latihan Stabilisasi.....	28
4.1	Bentuk Latihan Stabilisasi.....	30
4.2	Manfaat Stabilisasi Pada Cabang Olahraga Beladiri.....	30
4.3	Stabilisasi Dalam Penampilan Pada Nomor <i>Kata</i> .....	31
5.	Latihan Fleksibilitas.....	32
5.1	Bentuk Latihan Fleksibilitas.....	33
5.2	Manfaat Fleksibilitas Panggul Pada Cabang Olahraga Beladiri.....	34
5.3	Fleksibilitas Panggul Dalam Penampilan Pada Nomor <i>Kata</i> .....	35
D.	Asumsi Dasar.....	36
E.	Hipotesis.....	40
<b>BAB III</b>	<b>PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	<b>42</b>
A.	Metode Penelitian .....	42
B.	Populasi dan Sampel .....	43
C.	Desain Penelitian .....	44
D.	Instrumen Penelitian .....	46
E.	Langkah-langkah Proses Penelitian .....	51
1.	Tes Awal.....	51
2.	Pelaksanaan, Waktu Dan Tempat Eksperimen.....	52
3.	Tes Akhir.....	52

F. Program Latihan.....	52
G. Sistematika Latihan .....	55
1. Pemanasan.....	55
2. Latihan Inti.....	55
3. Pendinginan.....	56
H. Prosedur Pengolahan Data.....	56
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISI DATA.....</b>	<b>61</b>
A. Hasil Pengolahan Dan Analisis Data.....	61
B. Diskusi Penemuan.....	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>142</b>

### DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
3.1	Indikator Penilaian Kata.....	51
4.1	Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Stabilisasi, Fleksibilitas dan Penampilan <i>Kata</i> Kedua Kelompok.....	61
4.2	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Varians Kedua Kelompok.....	62
4.3	Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok Sebelum Eksperimen.....	63
4.4	Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok Setelah Eksperimen.....	64
4.6	Hasil Uji Signifikan Dari Kedua Bentuk Latihan.....	65
4.7	Data Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok Latihan.....	66

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar dan Bagan</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Teknik Kuda-kuda ( <i>Dachi</i> ).....	13
2.2 Teknik Tangkisan ( <i>Uke</i> ).....	14
2.3 Teknik Pukulan ( <i>Tsuki</i> ).....	16
3.1 Teknik Tendangan ( <i>geri</i> ).....	17
3.2 Bagian-bagian <i>Kata Saifa</i> .....	21
3.3 Bentuk Latihan Stabilisasi.....	30
3.4 Bentuk Peregangan Statis.....	33
3.5 Desain Penelitian.....	45
3.6 Bagan Langkah-Langkah Pengambilan Data.....	46
3.7 Tes <i>Dinamic Balance</i> .....	49
3.8 Tes Lucky Meter.....	50
3.9 Grafik Sistem Penambahan Beban Latihan Overload.....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1 Program Latihan Stabilisasi dan Fleksibilitas yang Diberikan Secara Khusus.....	73
2 Program Latihan Stabilisasi dan Fleksibilitas yang Tanpa Diberikan Secara Khusus (Konvensional).....	91
3 Data Hasil Tes Awal.....	109
4 Pembagian Kelompok Berdasarkan Ranging.....	110
5 Data Hasil Tes Akhir.....	111

6	Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku.....	112
7	Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Awal Kelompok Latihan Stabilisasi dan Fleksibilitas yang Diberikan Secara Khusus.....	116
8	Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Akhir Kelompok Latihan Stabilisasi dan Fleksibilitas yang Diberikan Secara Khusus.....	117
9	Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Awal Kelompok Latihan Stabilisasi dan Fleksibilitas yang Tanpa Diberikan Secara Khusus (Konvensional).....	118
10	Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Akhir Kelompok Latihan Stabilisasi dan Fleksibilitas yang Tanpa Diberikan Secara Khusus (Konvensional).....	119
11	Perhitungan Uji Homogenitas Kedua Kelompok.....	120
12	Uji Rata-rata Kelompok Latihan Stabilisasi dan Fleksibilitas yang Diberikan Secara Khusus.....	122
13	Uji Rata-rata Kelompok Latihan Stabilisasi dan Fleksibilitas yang Tanpa Diberikan Secara Khusus (Konvensional).....	124
14	Uji Signifikasi Perbedaan Dampak Latihan Stabilisasi dan Fleksibilitas yang Diberikan Secara Khusus dan Latihan Stabilisasi dan Fleksibilitas yang Tanpa Diberikan Secara Khusus (Konvensional).....	126
15	Tabel Nilai Distribusi T.....	129
16	Tabel Distribusi Normal "Z".....	130
17	Tabel Distribusi F.....	131
18	Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	132
19	Surat Keputusan Pengesahan Judul Skripsi.....	133
20	Surat Izin Penelitian.....	138
22	Foto-Foto Penelitian.....	139
22	Daftar Riwayat Hidup.....	142