

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat penelitian.....	8
E. Batasan Masalah.....	9
F. Definisi Operasional.....	10
G. Metode Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	14
A. Tinjauan Teoritis	14
1. Falsafah Olahraga Judoknik Hiza	14
2. Sejarah Olahraga Judo.....	16
3. Teknik-teknik Dasar dalam Olahraga Judo.....	19
4. Teknik Sasae Tsuru Komi Ashi	37
5. Komponen Kondisi Fisik dalam Teknik Sasae Tsuru Komi Ashi	39
6. Kontribusi Kekuatan Lengan dan Fleksibilitas Pinggang Terhadap Hasil Bantingan <i>Sasae Tsuru Komi Ashi</i> pada Cabang Olahraga Judo	55

B. Anggapan Dasar	56
C. Hipotesis.....	58
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	59
A. Metode Penelitian.....	59
B. Populasi dan Sampel	61
C. Desain Penelitian.....	63
D. Instrument Penelitian	65
E. Pelaksanaan Penelitian	68
F. Prosedur Penelitian.....	68
BAB IV PENGOLAHAN DATA	70
A. Deskripsi Data.....	70
B. Hasil Pengolahan Analisis Data.....	72
1. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data.....	72
2. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi Variabel Kekuatan Lengan dengan Kecepatan Bantingan.....	73
3. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi Variabel Fleksibilitas Pinggang dengan Kecepatan Bantingan.....	75
4. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi antara Variabel Kekuatan Lengan, Fleksibilitas Pinggang dengan Kecepatan Bantingan	77
5. Hasil Penghitungan Koefisien Determinan.....	80
C. Diskusi Temuan	81
BAB V PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN-LAMPIRAN	87

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Data Hasil Tes Kekuatan Lengan, Fleksibilitas Pinggang dan Kecepatan Bantingan.....	71
Tabel 4.2. Hasil Pengujian Normalitas Data.....	73
Tabel 4.3. Normalitas Data.....	73
Tabel 4.4. Hasil Analisis Koefisien Korelasi Indikator Variabel Kekuatan Lengan dengan Variabel kecepatan bantingan.....	74
Tabel 4.5. Hasil Analisis Koefisien Korelasi Indikator Variabel <i>Fleksibilitas</i> Pinggang dengan Variabel Kecepatan Bantingan.....	75
Tabel 4.6. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda Variabel Fleksibilitas Pinggang, Kekuatan Lengan dengan Kecepatan Bantingan.....	77
Tabel 4.7. Persentasi Kontribusi Variabel Kekuatan Lengan, <i>Fleksibilitas</i> Pinggang Dengan Kecepatan Bantingan.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Sikap Berdiri (<i>Shizen Hontai</i>)	20
Gambar 2.2	Sikap Bertahan (<i>Jigotai</i>).....	22
Gambar 2.3	Cara Berjalan (<i>Tsugi Ashi</i>)	23
Gambar 2.4	Cara Berputar (<i>Tai Sabaki</i>).....	24
Gambar 2.5	Cara Pegangan (<i>Kumikata</i>).....	28
Gambar 2.6	Menghilangkan Keseimbangan Lawan (<i>Kuzushi</i>).....	30
Gambar 2.7	Jatuh Belakang Dari Posisi duduk (<i>Ushiro Ukemi</i>).....	33
Gambar 2.8	Jatuh Samping Dari Posisi Berdiri (<i>Yoko Ukemi</i>)	33
Gambar 2.9	Jatuh Depan Dari Posisi Berdiri (<i>Mae Ukemi</i>).....	34
Gambar 2.10	Jatuh Rol Depan Dari Posisi Berdiri (<i>Mae Mawari Ukemi</i>).....	34
Gambar 2.11	Bagan Pembagian Teknik Judo	37
Gambar 2.12	<i>Sasae Tsuru Komi Ashi</i>	39
Gambar 2.13	Otot Lengan	47
Gambar 2.14	Bentuk Latihan Peregangan Dinamis	50
Gambar 2.15	Bentuk Latihan Peregangan Statis.....	51
Gambar 2.16	Bentuk Latihan Peregangan Kontarksi-Relaksasi	53
Gambar 2.17	Sendi panggul	54
Gambar 3.1.	Desain Penelitian	63
Gambar 3.2.	Bagan langkah-langkah dalam melakukan penelitian	64
Gambar 4.1.	Hasil Perhitungan korelasi antara <i>Fleksibilitas</i> Pinggang, Kekuatan Lengan dengan Hasil Bantingan.....	79
Gambar 4.2.	Grafik kontribusi variabel <i>fleksibilitas</i> pinggang, kekuatan lengan terhadap kecepatan bantingan.....	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tes Pengukuran Hand Dynamometer	87
Lampiran 2 Tes pengukuran Lucky Meter	88
Lampiran 3 Perhitungan Rata-rata dan Standar Deviasi	89

