

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Pembatasan Penelitian .....	7
F. Penjelasan Istilah .....	7
G. Anggapan Dasar .....	8
H. Hipotesis .....	11

## BAB II TINJUAN TEORITIS

A. Olahraga Judo .....	13
B. Sejarah Olahraga Judo .....	14
C. Pembagian teknik dalam olahraga judo.....	16
a. Persiapan ( <i>Shizen</i> ) .....	16
b. Sikap Bertahan ( <i>Jigotai</i> ) .....	18
c. Teknik Bergerak Dalam Olahraga Judo ( <i>Shintai</i> ) .....	19
d. Teknik Pegangan Dalam Olahraga Judo ( <i>Kumikata</i> ) .....	21
e. Teknik Menghilangkan Keseimbangan Lawan ( <i>Kuzushi</i> ) .....	23
f. Cara Jatuh ( <i>Ukemi</i> ) .....	26
g. Pembagian Teknik Bantingan Dalam Olahraga Judo .....	28
D. Teknik <i>Uki Goshi</i> .....	32
E. Komponen Kondisi Fisik Dalam Teknik <i>Uki Goshi</i> .....	34
a. Dukungan Kekuatan Lengan .....	35
b. Fleksibilitas Pinggang .....	40

## BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	47
B. Populasi dan Sampel.....	48
C. Desain Penelitian .....	49
D. Instrumen Penelitian.....	52
E. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Tes.....	60
F. Prosedur Penelitian.....	60

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	65
B. Diskusi Penemuan .....	73

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	74
B. Saran .....	74

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	76
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	78
-----------------------	----

<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	99
----------------------------	----



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan baku .....	67
4.2 Hasil Penghitungan Normalitas Variabel Penelitian .....	68
4.3 Hasil Penghitungan Hubungan Antara Variabel .....	69
4.4 Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi .....	70
4.5 Hasil Penghitungan Korelasi Berganda.....	72
4.6 Hasil Penghitungan Uji Signifikan Koefisien Korelasi Berganda .....	72

