

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PRIBADI .....	iii
ABSTRAK .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB 1_PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Definisi Operasional .....	8
1.4 Tujuan Penelitian .....	9
1.5 Kegunaan Penelitian .....	9
BAB 2_TINJAUAN TEORETIS .....	11
2.1 Kajian Pustaka .....	11
2.1.1 Olahraga.....	11
2.1.2 Karate .....	11
2.1.3 Konsep Tendangan <i>Mae Geri</i> .....	18
2.1.4 Pengertian Kondisi Fisik .....	22
2.1.5 Konsep Power Otot Tungkai .....	23
2.1.6 Konsep Keseimbangan .....	28
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	30
2.3 Kerangka Konseptual.....	32
2.4 Hipotesis Penelitian .....	34
BAB 3_METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Metode Penelitian .....	35

3.2 Variabel Penelitian.....	35
3.3 Populasi dan Sampel .....	37
3.3.1 Populasi .....	37
3.3.2 Sampel .....	38
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.5 Instrumen Penelitian .....	39
3.6 Teknik Analisis Data.....	45
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	48
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian .....	49
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	50
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	50
4.1.1 Pengujian Prasyarat Analisis .....	52
4.2 Pengujian Hipotesis .....	53
4.3 Pembahasan.....	55
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Simpulan .....	59
5.2 Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN.....	65
RIWAYAT HIDUP.....	90

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik Dasar Karate ( <i>Kihon</i> ) .....	16
Gambar 2.2 Kata .....	17
Gambar 2.3 Kumite .....	18
Gambar 2.4 Tendangan Mae Geri .....	20
Gambar 2.5 Otot Tungkai .....	28
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian Ganda dengan Tiga Variabel Independen .....	37
Gambar 3.2 Standing Long Jump Test .....	40
Gambar 3.3 Standing Stork Test .....	42

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Data Normatif Standing Long Jump .....	41
Tabel 3.2 Data Nomatif Standing Stork Test .....	43
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	50
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata (mean).....	51
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Chi-Kuadrat Dari Tiap Tes.....	52
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Korelasi dari Ketiga Butir Tes .....	53
Tabel 4.5 Interpretasi Koefisien Korelasi .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes power Otot Tungkai, Keseimbangan dan Tendangan <i>Mae Geri</i> , .....	65
Lampiran 2. Data Hasil Tes Korelasi Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) Dengan Tendangan <i>Mae Geri</i> (Y).....	67
Lampiran 3. Data Hasil Keseimbangan ( $X_2$ ) Dengan Tendangan <i>Mae Geri</i> (Y) .	69
Lampiran 4.Data Hasil Tes Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) Dengan Keseimbangan ( $X_2$ ) .....	71
Lampiran 5. Korelasi Berganda .....	73
Lampiran 6.Kontribusi Tiap Variabel $D=r^2 \times 100$ .....	74
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal .....	75
Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....	76
Lampiran 9. Tabel Nilai-nilai Distribusi t – Student .....	77
Lampiran 10. Tabel Distribusi Nilai-Nilai Chi-Kuadrat ( $\chi^2$ ) .....	78
Lampiran 11.Surat Keputusan Pembimbing .....	79
Lampiran 12. Surat Keputusan Penguji .....	80
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 14.Surat Balasan Izin Penelitian .....	82
Lampiran 15. Surat Validasi Instrumen Tendangan <i>Mae Geri</i> .....	83
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian .....	84