

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Karate	7
2.1.1.1 Teknik Dasar Karate	7
2.2 Fleksibilitas	10
2.1.1.1 Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Fleksibilitas.....	10
2.1.1.2 Metode Latihan Untuk Mengembangkan Kelentukan	11
2.3 Sendi Panggul	13
2.4 Kecepatan.....	14
2.5 Hasil Penelitian yang Relevan	17

2.6 Kerangka Konseptual	19
2.7 Hipotesis.....	21
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	22
3.1 Metode Penelitian.....	22
3.2 Variabel Penelitian	22
3.3 Populasi dan Sampel	23
3.3.1 Populasi.....	23
3.3.2 Sampel.....	23
3.4 Desain Penelitian.....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data	24
3.6 Instrumen Penelitian	25
3.7 Teknik Analisis Data.....	29
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	32
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	32
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian	34
4.3 Pengujian Persyaratan Analisis	35
4.4 Pengujian Hipotesis.....	36
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian	36
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Simpulan	38
5.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	42
RIWAYAT HIDUP PENULIS	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Data Normatif Tes Kecepatan 30 Meter	26
Tabel 3.2 Data Normatif <i>Sit and Reach Test</i>	27
Tabel 3.3 Norma Tes Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	29
Tabel 3.4 Intepretasi Koefesien Korelasi Menurut Guilford	31
Tabel 3.5 Waktu Pelaksanaan	32
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, dan Standar Devisiasi dari Tiap-tiap Tes.....	34
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Signifikan Korelasi <i>Multiple</i>	35
Tabel 4.3 Intepretasi Koefesien Korelasi Menurut Guilford	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Karate	10
Gambar 2.2 Sendi Panggul.....	14
Gambar 2.3 <i>Ankle Weight</i>	16
Gambar 2.4 <i>Resistance Band</i>	17
Gambar 3.1 Contoh konstelasi penelitian korelasional.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. hasil penelitian.....	42
Lampiran 2. Perhitungan hasil penelitian dan tabel-tabel bantu perhitungannya ..	42
Lampiran 3. Lampiran SK Pembimbing	51
Lampiran 4. Lampiran Surat Observasi / Pengambilan Data Penelitian.....	54
Lampiran 5. Lampiran Surat Balasan Observasi / Pengambilan Data Penelitian ..	55
Lampiran 6. Lampiran Dokumentasi Penelitian	56