

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Karate	7
2.1.2 <i>Mawashi Geri</i>	8
2.1.3 <i>Power Otot Tungkai</i>	15
2.1.4 Keseimbangan	16
2.1.5 Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Universitas Siliwangi	17
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	18
2.3 Kerangka Konseptual	21

2.4 Hipotesis	22
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Metode Penelitian	24
3.2 Variabel Penelitian	24
3.3 Populasi dan Sampel.....	24
3.3.1 Populasi.....	24
3.3.2 Sampel.....	25
3.4 Desain Kontelasi Penelitian.....	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data	26
3.6 Instrumen Penelitian	29
3.7 Teknik Analisis Data	34
3.8 Langkah-langkah Penelitian	36
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	38
4.1.1 Pengujian Koefisien Korelasi.....	41
4.1.2 Pengujian Hipotesis.....	45
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	57
RIWAYAT HIDUP	76

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	38
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan rata rata mean dan standar devisasi dari tiap tes	39
Tabel 4. 3 Tabel Per Ranking Hasil Penelitian	39
Tabel 4. 4 Nilai Tertinggi Hasil Pengukuran Setiap Variabel	40
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Korelasi dari Ketiga Butir Tes	41
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Korelasi dari Ketiga Butir Tes	42
Tabel 4.7 Interpretasi Koefisien Korelasi	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.2 <i>Mawashi Geri</i>	9
Gambar 2.1.2 Posisi <i>Kamae</i> dan Otot yang Berkontraksi.....	11
Gambar 2.1.2 Posisi Mengangkat Lutut dan Otot yang Berkontraksi	12
Gambar 2.1.2 Pelaksanaan Tendangan dan Otot yang Berkontraksi	13
Gambar 2.1.2 Recovery/Kembali ke Posisi Awal dan Otot yang Berkontraksi	15
Gambar 3.6 Contoh konstelasi penelitian korelasional.....	26
Gambar 3.6 <i>Standing Long Jump Test</i>	30
Gambar 3.6 <i>Standing Stork Test</i>	32
Gambar 4.1 Diagram Kontribusi Power Otot Tungkai (X1) dan	44
Keseimbangan (X ₂) terhadap Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Tes power Otot Tungkai, Keseimbangan dan Tendangan.....	57
Lampiran 2. Rata-rata (mean) dan Standar Deviasi <i>Power</i> Otot Tungkai (X ₁).....	58
Lampiran 3. Rata-rata (mean) dan Standar Deviasi keseimbangan (X ₂)	60
Lampiran 4. Rata-rata (mean) dan Standar Deviasi Tendangan <i>Mawashi Geri</i> (Y).....	62
Lampiran 5. Data Hasil Tes Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai (X ₁) Dengan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> (Y)	64
Lampiran 6. Data Hasil Tes Keseimbangan (X ₂) Dengan Tendangan.....	65
Lampiran 7. Data Hasil Tes power otot tungkai (X ₁) dengan Keseimbangan (X ₂)	66
Lampiran 8. korelasi ganda.....	67
Lampiran 9. Kontribusi Tiap Variabel $D = r^2 \times 100\%$	68
Lampiran 10. Surat Keputusan Pembimbing	69
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian	71
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	72
Lampiran 14. Sampel Penelitian	73