

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat penelitian.....	6
E. Batasan Masalah.....	7
F. Definisi Operasional.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN	
 HIPOTESIS	10
A. Tinjauan Teoritis	10
1. Falsafah Olahraga Judo	10
2. Sejarah Olahraga Judo.....	12
3. Teknik-Teknik Dasar dalam Olahraga Judo	13
4. Teknik Tsuru Goshi	29
5. Komponen Kondisi Fisik dalam Teknik Tsuru Goshi	31
6. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas Pinggang dengan Hasil Bantingan Pada Teknik Tsuru Goshi dalam Olahraga Judo	42
B. Anggapan Dasar	43
C. Hipotesis.....	44

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	46
A. Metode Penelitian.....	46
B. Populasi dan Sampel	47
C. Desain Penelitian.....	49
D. Instrument Penelitian	51
E. Pelaksanaan Penelitian	55
F. Prosedur Penelitian.....	55
BAB IV PENGOLAHAN DATA	57
A. Deskripsi Data.....	57
B. Hasil Pengolahan Analisis Data.....	59
1. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data.....	59
2. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi Variabel Kekuatan Otot Lengan dengan Kecepatan Bantingan.....	60
3. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi Variabel Fleksibilitas Pinggang dengan Kecepatan Bantingan.....	62
4. Hasil Penghitungan Regresi Linier Berganda antara Variabel Kekuatan Otot Lengan, Fleksibilitas Pinggang dengan Kecepatan Bantingan	64
5. Hasil Penghitungan Koefisien Determinan	66
C. Diskusi Penemuan.....	67
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan, Fleksibilitas Pinggang dan Kecepatan Bantingan.....	58
Tabel 4.2. Hasil Pengujian Normalitas Data	60
Tabel 4.3. Normalitas Data.....	60
Tabel 4.4. Hasil Analisis Koefisien Korelasi Indikator Variabel Kekuatan Otot Lengan dengan Variabel Kecepatan Bantingan	61
Tabel 4.5. Hasil Analisis Koefisien Korelasi Indikator Variabel <i>Fleksibilitas</i> Pinggang dengan Variabel Kecepatan Bantingan	63
Tabel 4.6. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda Variabel Kekuatan Otot Lengan, Fleksibilitas Pinggang, dengan Kecepatan Bantingan	64
Tabel 4.7. Persentasi Hubungan Variabel Kekuatan Otot Lengan, Fleksibilitas Pinggang dengan Kecepatan Bantingan	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Sikap Berdiri (<i>Shizen Hontai</i>)	14
Gambar 2.2	Sikap Bertahan (<i>Jigotai</i>).....	15
Gambar 2.3	Cara Berjalan (<i>Tsugi Ashi</i>)	16
Gambar 2.4	Cara Berputar (<i>Tai Sabaki</i>).....	17
Gambar 2.5	Cara Pegangan (<i>Kumikata</i>).....	19
Gambar 2.6	Menghilangkan Keseimbangan Lawan (<i>Kuzushi</i>).....	21
Gambar 2.7	Jatuh Belakang Dari Posisi Berdiri (<i>Ushiro Ukemi</i>)	24
Gambar 2.8	Jatuh Samping Kanan Dari Posisi Berdiri (<i>Migi Yoko Ukemi</i>)	24
Gambar 2.9	Jatuh Samping Kiri Dari Posisi Berdiri (<i>Hidari Yoko Ukemi</i>)	24
Gambar 2.10	Jatuh Depan Dari Posisi Berdiri (<i>Mae Ukemi</i>).....	25
Gambar 2.11	Jatuh Rol Depan Kanan Dari Posisi Berdiri (<i>Migi Mae Mawari Ukemi</i>).....	26
Gambar 2.12	Jatuh Rol Depan Kiri Dari Posisi Berdiri (<i>Hidari Mae Mawari Ukemi</i>).....	26
Gambar 2.13	Bagan Pembagian Teknik Judo	28
Gambar 2.14	<i>Tsuri Goshi</i>	30
Gambar 2.15	Otot Lengan.....	37
Gambar 2.16	Sendi pinggang	41
Gambar 3.1.	Desain Penelitian	50
Gambar 3.2.	Langkah-langkah dalam melakukan penelitian	51
Gambar 4.1.	Hasil Perhitungan korelasi antara Kekuatan Otot Lengan, Fleksibilitas pinggang, dengan Hasil Bantingan	66
Gambar 4.2.	Grafik hubungan variabel Kekuatan Otot Lengan, Fleksibilitas Pinggang dengan kecepatan bantingan.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data hasil Kekuatan Otot Lengan, Fleksibilitas pinggang dan Kecepatan Bantingan	73
Lampiran 2	Output SPSS Uji Normalitas.....	74
Lampiran 3	Output SPSS Korelasi Kekuatan Otot Lengan dengan Kecepatan Bantingan	76
Lampiran 4	Output SPSS Korelasi Fleksibilitas Pinggang dengan Kecepatan Bantingan	77
Lampiran 5	Output SPSS Korelasi Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas Pinggang secara bersamaan dengan Kecepatan Bantingan	78
Lampiran 6	Penghitungan Koefisien Determinan	79
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian	80