

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	5
A. Deskripsi Teoritis.....	5
1. Karate.....	5
2. Kecepatan Tendangan.....	6
3. Fleksibilitas.....	12
B. Kerangka Berfikir.....	21
C. Kerangka Konsep.....	24
D. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
1. Tempat Penelitian.....	25
2. Waktu Penelitian.....	25
B. Metode Penelitian.....	25
1. Pendekatan Penelitian.....	25

2. Jenis Penelitian.....	25
3. Desain penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
1. Populasi Penelitian.....	26
2. Sampel Penelitian.....	26
3. Kriteria Sampel	26
D. Instrumen Penelitian	27
1. Variable Penelitian.....	27
2. Definisi Konseptual	27
3. Definisi Operasional	27
E. Teknik Analisis Data.....	30
1. Uji Normalitas.....	30
2. Uji Hipotesis	30
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	32
A. Deskripsi Data.....	32
B. Karakteristik Sampel Penelitian.....	32
C. Hasil Pengukuran Variabel Penelitian	35
D. Uji Normalitas	36
E. Uji Hipotesis	37
BAB V PEMBAHASAN	38
A. Pembahasan Hasil Penelitian.....	38
B. Keterbatasan Penelitian.....	41
BAB VI PENUTUP	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Tendangan Mawashi Geri	10
Gambar 2.2 Otot Hamstring	15
Gambar 2.3 Golgi Tendon	17
Gambar 2.4 <i>Sit and Reach Box</i>	19
Gambar 3.1 <i>Sit and Reach Test</i>	27

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Klasifikasi Skor Sit and Reach Test.....	27
Tabel 3.2 Norma Tes Kecepatan Tendangan Mawashi geri.....	28
Tabel 3.3 Panduan Interpretasi Uji Hipotesis Korelatif.....	30
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Penelitian	31
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Variabel Penelitian.....	35
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas.....	36
Tabel 4.4 Hasil Uji Spearman-Rank Correlation	36

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia (tahun).....	32
Grafik 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan (kg).....	32
Grafik 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan (cm)	33
Grafik 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan IMT (kg/m^2).....	34
Grafik 4.5 Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas Karate	34

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berfikir.....	22
Skema 2.2 Kerangka Konsep	23
Skema 3.1 Desain Penelitian	24

DAFTAR SINGKATAN

SRT	: <i>Sit and Reach Test</i>
BSSR	: <i>Back Saver Sit And Reach Test</i>
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
GTO	: Golgi Tendon Organ
ACL	: <i>Anterior Cruciatum Ligament</i>
PCL	: <i>Posterior Cruciatum Ligament</i>
LCL	: <i>Lateral Collateral Ligament</i>
MCL	: <i>Medial Collateral Ligament</i>
SD	: Standar deviasi
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
PMK	: Peraturan Menteri Kesehatan
UU	: Undang-Undang



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa

gul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa

gul