

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah .....	3
1.4 Defenisi Oprasional.....	4
1.5 Rumusan Masalah .....	4
1.6 Tujuan Penelitian .....	4
1.7 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1. Shorinji Kempo .....	6
2.1.1 Sejarah Shorinji Kempo .....	7
2.1.2 Sarana dan Prasarana dalam Shorinji Kempo. ....	9
2.1.3 Peraturan dan Tata Cara Penilaian Dalam Pertandingan Shorinji Kempo .....	10
2.1.4 Teknik Dasar Shorinji Kempo.....	13
2.1.5 Unsur fisik yang diperlukan dalam berlatih beladiri kempo .....	14
2.1.6 Jenis latihan dalam shorinji kempo .....	15
2.2 Hakekat <i>Power Tungkai</i> .....	19
2.3. Hakekat Latihan .....	20
2.3.1 Menentukan Intensitas Latihan .....	22
2.3.2 Prinsip-prinsip latihan .....	23
2.4 Variasi latihan .....	24
2.5 Bentuk Latihan .....	24
2.5.1 Latihan beban karet .....	24
2.5.2 <i>Split squat jump</i> .....	25
2.5.3 <i>Squat jump</i> .....	26
2.5.4 <i>Skipping</i> .....	27
2.6 Hakekat Kecepatan Tendangan Mawashi Geri .....	28
2.6.1 Hakekat Kecepatan .....	28
2.6.2 Tendangan Mawashi Geri.....	28
2.7 Hasil Penelitian Relevan.....	29

2.8 Kerangka Berpikir .....	31
2.9 Hipotesis .....	32
 <b>BAB III METEDOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.2 Rancangan Penelitian .....	33
3.3 Populasi dan Sampel .....	34
3.3.1 Populasi .....	34
3.3.2 Sampel .....	34
3.4 Variabel Penelitian .....	34
3.5 Jenis dan Sumber Data .....	35
3.6 Instrumen Penelitian.....	35
3.8 Teknik Pengumpulan data .....	36
3.8 Analisis Data.....	37
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil penelitian .....	41
4.2. Pembahasan .....	43
 <b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1. Kesimpulan .....	46
5.2. Saran.....	46
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 48
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Tes Tendangan Mawashi Geri .....	37
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	41
4.2 Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir.....	42
4.3 Uji Homogenitas Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.....	42
4.4 Hasil Uji Hipotesis.....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Memperagakan <i>Kihon</i> .....	15
2.2 Pertandingan <i>Randori</i> .....	18
2.3. Memperagakan <i>Embu</i> .....	19
2.4 Bentuk latihan beban karet .....	25
2.5 <i>Split squat jump</i> .....	26
2.6 latihan <i>squat jump</i> .....	27
2.7 Latihan <b><i>skipping</i></b> .....	<b>27</b>
2.8 Tendangan Mawashi Geri.....	29
2.9 Bagan kerangka berpikir .....	32
3.1 Desain Penelitian .....	33
3.2 Target atau sasaran tendangan <i>mawashi geri</i> .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 .....	49
Lampiran 2 .....	55
Lampiran 3 .....	56
Lampiran 4 .....	57
Lampiran 5 .....	58
Lampiran 6 .....	59
Lampiran 7 .....	60
Lampiran 8 .....	62