

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, PENGAJUAN HIPOTESIS	6
A. KERANGKA TEORI.....	6
1. Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	6
2. Hakikat Fleksibilitas Pinggang.....	9
3. Hakikat Teknik <i>O-Goshi</i>	11
4. Atlet Judo.....	16
5. Biomekanika Judo.....	20
6. Sistem Energi.....	25
B. KERANGKA BERPIKIR.....	26
C. PENGAJUAN HIPOTESIS.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Tujuan Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30

C. Metode Penelitian.....	30
D. Populasi dan Sampel.....	32
E. Desain Penelitian	33
F. Instrument Penelitian.....	34
G. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Pengujian Hipotesis.....	53
C. Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	63