

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori.....	8
1. Hakikat Lemak.....	8
2. Hakikat Berat Badan.....	16
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	18
4. Hakikat Taekwondo	26

B. Kerangka Berfikir	29
1. Hubungan Prosentase Lemak Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai	29
2. Hubungan Berat Badan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai	30
3. Hubungan Prosentase Lemak dan Berat Badan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai	31
C. Pengajuan Hipotesis.....	32
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Metode Penelitian	35
D. Desain Penelitian	36
E. Populasi dan Sampel	37
F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Pengumpulan Data	38
H. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV	HASIL PENELITIAN
A. Deskripsi Data.....	51
B. Pengujian Hipotesis	56
1. Hubungan Prosentase Lemak Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai	56
2. Hubungan Berat Badan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai	57
3. Hubungan Prosentase Lemak dan Berat Badan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai	58

BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Kesimpulan	60
	B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA		63
LAMPIRAN 1		65
LAMPIRAN 2		87
LAMPIRAN 3		91

LAMPIRAN GAMBAR

Gambar 1 Cara Mencubit Dengan Jari	13
Gambar 2 Cara Mencubit Dengan Alat	13
Gambar 3 Bagian Otot Tungkai	24
Gambar 4 <i>Fat Caliper</i>	38
Gambar 5 <i>Subscapula</i>	39
Gambar 6 <i>Triceps</i>	40
Gambar 7 <i>Biceps</i>	40
Gambar 8 <i>Chest</i>	40
Gambar 9 <i>Suprailiac</i>	41
Gambar 10 <i>Abdomen</i>	41
Gambar 11 <i>Thigh</i>	41
Gambar 12 Timbangan	42
Gambar 13 Meteran.....	43
Gambar 14 <i>Standing Broad Jump</i>	44
Gambar 15 Grafik Histogram data Prosentase Lemak (X_1)	53
Gambar 16 Grafik Histogram Data Berat Badan (X_2).....	54
Gambar 17 Grafik Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai (Y)	56

LAMPIRAN TABEL

Tabel 1 Kategori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia	14
Tabel 2 Klasifikasi Kelas Pertandingan Taekwondo Menurut WTF.....	28
Tabel 3 Kriteria Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani.....	42
Tabel 4 Norma Tes <i>Standing Board Jump</i>	45
Tabel 5 Deskripsi Data Penilaian	51
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Prosentase Lemak (X_1).....	52
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Berat Badan (X_2).....	53
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai (Y)	55
Tabel 9 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_1) Terhadap (Y).....	57
Tabel 10 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_2) Terhadap (Y).....	58
Tabel 11 Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Hasil Prosentase Lemak (X_1), Berat Badan (X_2), Standing Board Jump.....	64
Lampiran 2 Data Persiapan Regresi dan Korelasi	65
Lampiran 3 Deskripsi Data Variabel X_1	70
Lampiran 4 Deskripsi Data Variabel X_2	72
Lampiran 5 Deskripsi Data Variabel Y	74
Lampiran 6 Perhitungan Persamaan Regresi	76
Lampiran 7 Mencari Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Koefisiensi Korelasi.....	80
Lampiran 8 Uji Signifikasi Koefisiensi Korelasi Ganda.....	85
Lampiran 9 Foto-Foto Penelitian.....	87
Lampiran 10 Surat Penelitian.....	91
Lampiran 11 Sertifikat Prestasi Taekwondo UNJ.....	93