

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....	i
RINGKASAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I: PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Penelitian. ....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II: DESKRIPSI TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR .....</b>	<b>11</b>
A. Kerangka Teoretis .....	11
1. Pengertian latihan .....	11
2. Pengertian Skipping .....	14
3. Pengertian Naik turun tangga .....	16
4. Pengertian Daya Tahan .....	19
5. Pengertian Teknik Mawasi Gery.....	28

B. Kerangka Berpikir .....	33
C. Pengakjuan Hiposetis .....	38
<b>Bab III: Metodologi Penelitian.....</b>	<b>39</b>
A. Tujuan Khusus Penelitian .....	39
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan .....	39
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	40
D. Instrumen Penelitian .....	41
E. Teknik Pengumpulan Data. ....	42
F. Teknik Pengolahan Data .....	42
<b>Bab IV : Hasil Penelitian.....</b>	<b>48</b>
A. Deskripsi Penelitian .....	48
B. Penguji Hipotesis .....	55
C. Pembahasan .....	57
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Latihan Skipping.....	14
Gambar 2.2 : Latihan Naik Turun Tangga .....	17
Gambar 2.3 : Otot Pinggul.....	24
Gambar 2.4 : Otot Paha Bagian Belakang .....	25
Gambar 2.5 : Otot Paha Bagian Depan.....	25
Gambar 2.6 : Otot-otot Tungkai Bagian Depan .....	26
Gambar 2.7 : Otot-otot Tungkai Bagian Belakang .....	27
Gambar 2.8 : Posisi <i>Kaisoku Dach</i> (kuda-kuda tengah) .....	29
Gambar 2.9 : Posisi Mengangkat Tungkai sampai $90^0$ .....	30
Gambar 2.10 : Posisi kaki kiri diputar dan diikuti oleh tungkai kaki kanan.....	30
Gambar 2.11 : Posisi Melepaskan tendangan secepatnya dengan perkenaan sasaran pada punggung kaki .....	31
Gambar 2.12 : Posisi kembali pada <i>Kaisoku Dach</i> (kuda-kuda awal).....	32

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Distribusi frekuensi tes awal latihan Skipping .....	45
Tabel 2 : Distribusi frekuensi tes akhir Latihan Skippig.....	47
Tabel 3 : Distribusi frekuensi tes awal latihan naik turuntangga	49
Tabel 4 : Distribusi frekuensi tes akhir latihan Naik turun tangga	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Hasil Tes mawasi gery selama 2 menit .....	63
Lampiran 2 : Hasil Tes Awal Daya Tahan dengan Latihan Skipping	64
Lampiran 3 : Hasil Tesl Awal Latihan Naik Turun Tangga .....	66
Lampiran 4 : Data Tes Akhir Mawasi Gery pada Metode Latihan Skipping .....	68
Lampiran 5 : Data Tes Akhir Pada Metode Latihan Naik Turun Tangga .....	70
Lampiran 6 : Perhitungan Persamaan Regresi .....	72
Lampiran 7 : Mencari Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Koefisien Korelasi .....	73
Lampiran 8 : Surat Keterangan Validitas Dosen Ahli Shorinji Kempo .....	74
Lampiran 9 : Surat Balasan Penelitian .....	100
Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian di Club Shorinji Kempo UNJ	101
Lampiran 11 : Surat Balasan Penelitian .....	102
Lampiran 12 : Absensi .....	103