

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakekat Karate.....	8
2. Hakekat Tendangan <i>maegeri chudan</i> .....	10
3. Hakekat Kecepatan Tendangan.....	14
4. Hakekat Latihan .....	16
5. Hakekat Latihan <i>Plyometrics</i> .....	18
6. Hakekat Latihan <i>Single-leg Stride Jump</i> .....	19
7. Hakekat Latihan <i>Double-leg But Kickt</i> .....	20
8. Hakekat Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> .....	21
B. Kerangka Berpikir.....	22
C. Hipotesis.....	24

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
1. Lokasi.....	25
2. Waktu.....	25
B. Populasi dan Sampel.....	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel.....	26
C. Metode Penelitian.....	26
D. Desain Penelitian.....	27
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	31
C. Pengujian Hipotesis.....	32
D. Pembahasan Penelitian.....	33
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>39</b>