

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Masalah.....	6
1.6. Manfaat Penelitian	6
BAB II : LANDASAN TEORI	
2.1. Kajian Teoris	8
2.1.1 Hakekat <i>Karate</i>	8
2.1.2 Hakekat Kecepatan.....	10

2.1.3 Hakekat <i>Ushiro Mawashi Geri</i>	12
2.1.4 Hakekat Latihan	14
2.1.5 Hakekat Latihan Beban	15
2.1.6 Hakekat Latihan Pemberat Kaki	17
2.1.7 Variasi Latihan	19
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan	31
2.3. Kerangka Berpikir	31
2.4. Hipotesis	33

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Lokasi Dan Waktu Penelitian	34
3.1.1. Lokasi penelitian	34
3.1.2. Waktu penelitian	34
3.2. Populasi Dan Sampel	35
3.2.1. Populasi	35
3.2.2. Sampel	35
3.3. Metode Penelitian	35
3.4. Desain Penelitian	36
3.5. Instrumen Penelitian Dan Pelaksanaan	37
3.6. Teknik Pengumpulan Data	38
3.7. Teknik Analisa Data	39

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Data Penelitian	43
--------------------------------------	----

4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	44
4.2.1. Pengujian Normalitas	44
4.2.2. Pengujian Homogenitas	45
4.2.3. Pengujian Hipotesis	45
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB V : PENUTUP	
5.1. KESIMPULAN	50
5.2. SARAN	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	53

