

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
2.1 Hakikat Latihan Yoga	8
2.1.1 Postur Yoga	9
2.1.1.1 <i>Surya Namaskar</i> (Penghormatan Terhadap Matahari) ..	10
2.2 Hakekat Latihan	11
2.3 Bentuk Latihan Yoga	15
2.3.1 Postur Berdiri Menekuk Ke Bawah (<i>Padahastasana</i>)	15
2.3.2 Postur Duduk Menekuk Ke Arah Depan (<i>Paschimottanasana</i>) ..	16
2.3.3 Postur Duduk Dengan Satu Kaki (<i>Janu Siharsana</i>)	17
2.3.4 Postur Melentukkan Sendi Pinggul	18

2.3.5 Postur Merentangkan Kaki (<i>Hanumanasana</i>)	20
2.3.6 Postur Menarik Kaki Ke Belakang (<i>Virabhadrasana</i>).....	21
2.4 Hakekat Olahraga Karate.....	22
2.4.1 Teknik Dalam Karate.....	24
2.4.2 Teknik Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	27
2.5 Hakekat <i>Flexibility</i>	28
2.6 Hakekat <i>Strength</i>	30
2.7 Hakekat <i>Fleksibility</i> Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	33
2.8 Hasil Penelitian Yang Relevan	34
2.9 Kerangka Berpikir.....	35
2.10 Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	37
3.2 Populasi dan Sampel.....	37
3.2.1 Populasi	37
3.2.2 Sampel.....	37
3.3 Metodologi Penelitian.....	38
3.4 Desain Penelitian	38
3.5 Instrumen Tes Penelitian.....	39
3.6 Prosedur Penelitian	40
3.7 Teknik Analisis Data.....	40
3.8 Hipotesis	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Deskripsi Dan hasil Penelitian	44
4.2 Deskripsi Persyaratan Analisi	50
4.3 Pengujian Hipotesis	52
4.4 Pembahasa Hasil Penelitian	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Ksimpulan.....	57

5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	60



THE
Character Building
UNIVERSITY