

DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN.....	i
PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
PERSETUJUAN.....	i
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I : PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	9
1.3. Pembatasan Masalah	10
1.4. Rumusan Masalah	10
1.5. Tujuan Penelitian	11
1.6. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II : LANDASAN PENELITIAN	
2.1. Kajian Teoritis.....	13
1. Hakekat Karate	13
2. Hakekat <i>Power</i> Otot Tungkai	21
3. Hakekat Latihan.....	28
4. Hakekat Latihan <i>Plyometrics</i>	30
5. Hakekat Latihan <i>Side To Side Box Shuffle</i>	32
6. Hakekat Latihan <i>Eight Square Pliometrics Pattern</i>	33
2.2. Kerangka Berpikir	35
2.3. Hipotesis	38

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Lokasi Dan Waktu Penelitian 39
3.2. Populasi Dan Sampel..... 39
3.3. Metode Penelitian 40
3.4. Desain Penelitian 41
3.5. Instrumen Penelitian 43
3.6. Teknik Analisis Data 44

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data Penelitian 47
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 50
4.3 Pengujian Hipotesis 52
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 54

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan 63
5.2 Saran 63

DAFTAR PUSTAKA 65

LAMPIRAN – LAMPIRAN 67



THE
Character Building
UNIVERSITY