

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Pembatasan Masalah.....	7
1.4. Rumusan Masalah	8
1.5. Tujuan Penelitian	8
1.6. Kegunaan Penelitian	8
BAB II. KAJIAN TEORITIS	10
2.1. Hakekat Bela Diri Karate	10
2.1.1. Hakekat Pukulan kizame Gyaku tsuki	12
2.1.2. Hakekat Latihan	14
2.1.3. Hakekat Latihan Push Up.....	18
2.1.4. Hakikat Latihan Beban <i>Dumbell</i>	24
2.2. Penelitian yang Relevan	26
2.3. Kerangka Berfikir	27
2.4. Hipotesis	28

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	29
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
3.1.1. Tempat Penelitian	29
3.1.2. Waktu Penelitian	29
3.2. Populasi dan Sampel.....	29
3.2.1. Populasi	29
3.2.2. Sampel	29
3.3. Metode Penelitian	30
3.4. Desain Penelitian	31
3.5. Instrumen Penelitian	31
3.6. Teknik Analisis Data	32
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	36
4.1. Deskripsi Data Penelitian	36
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	37
4.2.1. Uji Normalitas	37
4.2.2. Uji Homogenitas.....	37
4.2.3. Pengujian Hipotesis	38
4.3. Pengujian Hipotesis	38
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	41
5.1. Simpulan.....	41
5.2. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	45