

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>12</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	12
1.2 Identifikasi Masalah .....	14
1.3 Pembatasan Masalah .....	15
1.4 Rumusan Masalah .....	15
1.5 Tujuan Penelitian.....	16
1.6 Manfaat Penelitian.....	16
<b>BAB II. KAJIAN TEORITIS.....</b>	<b>18</b>
2.1. Hakekat Karate .....	18
2.1.1. Pengertian Karate.....	18
2.1.2. Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	19
2.1.3. Kecepatan.....	21
2.1.4. Latihan .....	23
2.1.5. <i>Lunges Side Kick Exercise</i> .....	26
2.1.6. <i>Resistance Band</i> .....	32
2.2 Penelitian Yang Relevan .....	32
2.3. Kerangka Berfikir.....	35
2.4. Hipotesis Peneitian.....	37
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38

3.1.1.	Tempat .....	<b>38</b>
3.1.1.	Waktu Penelitian .....	38
3.2.	Populasi dan Sampel .....	38
3.2.1.	Populasi .....	38
3.2.2.	Sampel .....	39
3.3.	Metode Penelitian .....	40
3.4.	Desain Penelitian .....	41
3.5.	Instrumen Penelitian .....	42
3.6.	Prosedur Penelitian .....	44
3.7.	Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV.</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
4.1.	Deskripsi Data .....	48
4.2.	Pengujian dan Persyaratan Analisis Data .....	48
4.3.	Pengujian Hipotesis .....	51
4.4.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	53
<b>BAB V.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
5.1.	Kesimpulan .....	57
5.2.	Saran .....	57
<b>DAFTAR FUSTAKA .....</b>		<b>59</b>

