

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABTRACK</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABLE</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang Masalah</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Identifikasi Masalah</b> .....	<b>6</b>
<b>1.3 Batasan Masalah</b> .....	<b>6</b>
<b>1.4 Rumusan Masalah</b> .....	<b>7</b>
<b>1.5 Tujuan Penelitian</b> .....	<b>7</b>
<b>1.6 Manfaat Penelitian</b> .....	<b>7</b>
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1 Landasan Teori</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1.1 Hakikat Beladiri Karate</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1.2 Jenis Kondisi Fisik dalam Beladiri Karate</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1.3 Hakikat Latihan</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1.4 Hakikat Latihan Continuous Running</b> .....	<b>14</b>
<b>2.1.5 Hakikat Latihan Interval Running</b> .....	<b>16</b>
<b>2.1.6 Hakikat Volume Oksigen Maksimal (VO<sub>2</sub> Max)</b> .....	<b>19</b>
<b>2.1.7 Hakikat Ekstrakurikuler</b> .....	<b>21</b>
<b>2.2. Kerangka Berpikir</b> .....	<b>50</b>
<b>2.3 Hipotesis</b> .....	<b>51</b>

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	52
<b>3.1 Tempat dan Waktu Penelitian</b> .....	52
<b>3.2 Populasi dan Sampel Penelitian</b> .....	52
<b>3.2.1 Populasi</b> .....	52
<b>3.2.1 Sampel</b> .....	53
<b>3.3. Metode Penelitian</b> .....	53
<b>3.4 Desain Penelitian</b> .....	54
<b>3.5 Instrumen Penelitian</b> .....	55
<b>3.6 Variabel Penelitian</b> .....	59
<b>3.7 Teknik Analisis Data</b> .....	60
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	64
<b>4.1 Deskripsi Data Penelitian</b> .....	64
<b>4.1.1 Analisis Statistik Deskripsi Penelitian</b> .....	64
<b>4.2 Pengujian Persyaratan Analisis</b> .....	67
<b>4.3 Pembahasan Hasil Penelitian</b> .....	72
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	76
<b>5.1 Kesimpulan</b> .....	76
<b>5.2 Saran</b> .....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	79
<b>LAMPIRAN</b> .....	86