

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. LANDASAN TEORITIS.....	6
2.1. Kajian Teoritis	6
2.1.1. Hakikat Karate.....	6
2.1.2. Hakikat <i>Power</i> Otot Tangan	7
2.1.3. Hakikat Latihan.....	8
2.1.4. Komponen Kondisi Fisik	12
2.1.5. Prinsip Latihan	13
2.1.6. Hakikat Latihan <i>Decline Push Up</i>	15
2.1.7. Hakikat Latihan <i>Medicine Ball</i>	15
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	17
2.3. Kerangka Berfikir	19
2.4. Hipotesis Penelitian	19

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.1.1. Tempat Penelitian.....	21
3.1.2. Waktu Penelitian	21
3.2. Populasi dan Sampel	21
3.2.1. Populasi.....	21
3.2.2. Sampel.....	21
3.3. Metode Penelitian.....	22
3.4. Desain Penelitian.....	22
3.5. Instrumen Penelitian.....	23
3.6. Teknik Pengumpulan Data	24
3.7. Teknik Analisis Data	25
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1. Deskripsi Penelitian.....	27
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	28
4.3. Penguji Hipotesis.....	30
4.4. Pembahasan Hasil penelitian.....	31
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	32
5.1. Kesimpulan.....	32
5.2. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	35