

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN TEORITIS.....	10
2.1 Hakikat Karate.....	10
2.1.1 Pengertian Karate.....	10
2.1.2 Hakikat Kecepatan	14
2.1.3 Hakikat Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	15
2.2 Hakikat Latihan	17
2.2.1 Pengertian Latihan	17
2.2.2 Prinsip Latihan	19
2.3 Latihan <i>Resistance Band</i>	22
2.4 Latihan <i>Split Squat Jump</i>	26
2.5 Hasil Penelitian Relevan.....	28
2.6 Kerangka Berpikir	31
2.7 Hipotesis Penelitian	31

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	33
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.1.1 Tempat Penelitian.....	33
3.1.2 Waktu Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel.....	33
3.2.1 Populasi.....	33
3.2.2 Sampel.....	33
3.3 Metode Penelitian	34
3.4 Desain Penelitian	34
3.5 Instrumen Penelitian	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian.....	40
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	40
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	44
4.2.1 Uji Normalitas	44
4.3 Pengujian Hipotesis	45
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55