

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PERSETUJUAN</b>	
<b>PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat Karate .....	8
2. Hakikat Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> .....	9
3. Hakikat Kecepatan Tendangan .....	12
4. Hakikat Latihan.....	13
5. Hakikat Latihan <i>Plyometric Front Cone Hops</i> .....	19
6. Hakikat Latihan <i>Barrier Hop (Hurdle Hop)</i> .....	21
B. Kerangka Berpikir .....	22
C. Hipotesis .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25

B. Populasi dan Sampel.....	25
C. Metode Penelitian.....	27
D. Desain Penelitian.....	27
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Teknik Analisis Data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	33
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>48</b>