

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Hakikat Karate.....	7
2.1.2 Teknik Dasar Karate	8
2.1.3 Otot Lengan.....	11
2.1.4 Pukulan Gyaku tsuki.....	14
2.1.5 Hakikat Latihan	16
2.1.6 Latihan Push Up	24
2.1.7 Latihan Dumbell.....	28
2.2 Penelitian Relevan	29
2.3 Kerangka Berpikir	32
2.4 Hipotesis	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	35
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.1.1 Tempat Penelitian	35
3.1.2 Waktu Penelitian.....	35

3.2 Populasi dan Sampel.....	35
3.2.1. Populasi	35
3.2.2. Sampel.....	35
3.3 Metode Penelitian	36
3.4 Desain Penelitian	36
3.5. Instrumen Penelitian	37
3.6. Teknik Analisis Data.....	38
3.6.1. Uji Normalitas	38
3.6.2. Uji Homogenitas.....	38
3.6.3 Uji T	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
4.1 Deskripsi data penelitian.....	39
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis.....	40
4.2.1 Uji Normalitas	40
4.2.2. Hasil Uji Homogenitas	40
4.2.3. Pengujian Hipotesis.....	41
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1 Kesimpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	47