

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
2.1. Kajian Teori.....	7
2.1.1. Hakikat Karate	7
2.1.2. Kebugaran Jasmani dalam karate	9
2.1.3. Power Otot Lengan	12
2.1.4. Hakikat Latihan.....	15
2.1.5. Latihan <i>Resistance Band</i>	23
2.1.6 Bentuk-bentuk latihan <i>resistance band</i>	24
2.1.7 Latihan Push up	27
2.1.7 Teknik teknik <i>push up</i>	29
2.2 Penelitian Relevan	31
2.3 Kerangka Berpikir	33
2.4 Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	36

3.1.1. Tempat Penelitian	36
3.1.2. Waktu Penelitian.....	36
3.2 Populasi dan Sampel	36
3.2.1. Populasi.....	36
3.2.2. Sampel	36
3.4 Desain Penelitian.....	38
3.5 Instrumen Penelitian.....	38
3.6 Teknik Analisis Data	39
3.6.1. Uji Normalitas.....	39
3.6.2. Uji Homogenitas	40
3.6.3. Uji T	40
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	41
4.1 Deskripsi Data Penelitian	41
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis	42
4.2.1 Uji Normalitas.....	42
4.2.2 Uji Homogenitas	43
4.2.3 Pengujian Hipotesis	43
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan.....	50
5.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	54