

DAFTAR ISI

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	4
1.3. Batasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Hasil Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORITIS.....	7
2.1. Deskripsi Konseptual.....	7
2.1.1. Hakikat Karate	7
2.1.2. Sejarah Karate.....	9
2.1.3. Teknik Dasar Karate	12
2.1.4. Teknik Dasar (<i>Kihon</i>)	12
2.1.5. <i>Tsuki</i> (Pukulan)	13
2.2. Latihan.....	14
2.2.1. Hakikat Latihan	14
2.2.2. Prinsip Prinsip Latihan	15
2.2.3. Hakikat Power Otot Lengan	18
2.2.4. Hakikat Latihan <i>Heavy Bag Thurst</i>	18
2.2.5. Hakikat Latihan <i>Resistance Band</i>	20

2.3. Penelitian Yang Relevan	22
2.4. Kerangka Berpikir	24
2.5. Hipotesis Penelitian	25
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	26
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
3.1.1. Lokasi Penelitian	26
3.1.2. Waktu Penelitian	26
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
3.2.1. Populasi	26
3.2.2. Sampel Penelitian	27
3.3. Metodologi Penelitian	27
3.4. Variabel Penelitian	27
3.5. Desain Penelitian	28
3.6. Instrumen Penelitian.....	28
3.7. Analisis Data	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	32
4.2. Pengujian Persyaratan Statistik	33
4.2.1. Uji Normalitas Power Otot Lengan	33
4.2.2. Uji Normalitas Power Otot Lengan	34
4.3. Uji Homogenitas.....	34
4.3.1. Uji Homogenitas <i>Power</i> Otot Lengan	34
4.3.2. Uji Homogenitas <i>Power</i> Otot Lengan	35
4.4. Uji Hipotesis.....	35
4.5. Pembahasan Hasil Penelitian	36
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1. Kesimpulan	39
5.2. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	42