DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PENYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.2 Identifikasi Masalah 6
1.3 Pembatasan Masalah 6
1.4 Rumusan Masalah 7
1.5 Tujuan Penelitian 7
1.6 Manfaat Penelitian 7
BAB II LANDASAN TEORITIS **8**
2.1. Kajian Teoritis 8
2.1.1. Profil Dojo Selesai 8
2.1.2. Hakikat Karate 9
2.1.3. Kecepatan Otot Lengan 12
2.1.4. Hakikat Latihan 14
2.1.5. Prinsip Latihan 21
2.1.6. Latihan Resistace Band 24
2.1.7. Bentuk-bentuk Latihan *Resistance band* 26
2.2. Penelitian Relevan 27
2.3. Kerangka Berfikir 29
2.4. Hipotesis Penelitian 32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN **33**
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 33

3.1.2. Tempat Penelitian....33
3.1.3. Waktu Penelitian....33
3.2 Populasi dan Sampel....33
3.2.1 Populasi....33
3.2.2. Sampel....34
3.3. Metode Penelitian....34
3.4. Desain Penelitian....35
3.5. Instrumen Penelitian....35
3.6. Teknik Analisis Data....37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....39
4.1 Deskripsi Data Penelitian....39
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis....40
4.2.1 Uji Normalitas....40
4.2.2 Uji Homogenitas....41
4.2.3 Uji Hipotesis....41
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian....42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN....45
5.1 Kesimpulan....45
5.2. Saran....45
DAFTAR PUSTAKA....47
LAMPIRAN....51

THE Character Building UNIVERSITY