

DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II : LANDASAN PENELITIAN	
A. Kajian Teoritis	7
1. Hakekat Karate.....	7
2. Hakekat Kecepatan Pukulan <i>Gyaku – Tsuki Chudan</i>	8
3. Hakekat Latihan	10
4. Hakekat Latihan <i>Bar Twist</i>	10
5. Hakekat Latihan <i>Heavy Bag Thurst</i>	11
B. Kerangka Berpikir	12
C. Hipotesis Penelitian	13
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	15

B. Populasi Dan Sampel	15
C. Metode Penelitian	16
D. Desain Penelitian	16
E. Instrumen Penelitian dan Proses Pelaksanaan	17
F. Teknik Analisis Data	21

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	23
B. Pengujian Persyaratan Analisis	24
C. Pengujian Hipotesis	26
D. Pembahasan Hasil Penelitian	31

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	37
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA	39
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN – LAMPIRAN	40
----------------------------------	-----------