

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis	8
1. Hakikat Karate	8
2. Hakikat Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	9
3. Hakikat Latihan	13
4. Hakikat Latihan Beban.....	17
5. Hakikat Latihan Beban <i>Bending 1 kg</i>	18
6. Hakikat latihan <i>Bar Twist</i>	19
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	23
1. Lokasi Penelitian	23
2. Waktu Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23

	Hal
2. Sampel	24
C. Metode Penelitian.....	25
D. Desain Penelitian.....	25
E. Instrumen penelitian dan proses Penelitian	26
1. Tes <i>Power Otot Tungkai</i>	26
a. Mengukur tinggi raihan <i>vertical jump</i>	27
b. Mengukur tinggi loncatan <i>vertical Jump</i>	27
2. Tes Kelentukan Pinggang	29
3. Pengukuran kecepatan Tendangan Karate.....	30
a. Tes kecepatan tedangan karate.....	31
1. Teknik Analisis Data	32
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	34
B. Pengujian Persyaratan Analisi	36
1. Uji Normalitas.....	36
2. Uji Homogenitas	37
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan Hasil Penelitian	39
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIARN-LAMPIRAN	45