

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Masalah	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan	11
2. Hakikat Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	14
3. Hakikat Latihan	17
4. Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i>	29
4.1 Hakikat Latihan <i>Incline Push-Up Depth Jump</i>	30
4.2 Hakikat Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i>	32
B. Kerangka Berfikir	33
C. Hipotesis Penelitian	35
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Metode Penelitian	32
D. Desain Penelitian	33
E. Instrumen Penelitian	34

F. Teknik Analisa Data	37
G. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	40
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	44
C. Pengujian Hipotesis.....	48
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
BAB IV : KUMPULAN DAN SARAN	
A... Kesimpulan.....	53
B... Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	

