

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRACT .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>6</b>
A. KAJIAN TEORITIS .....	6
1. Hakikat Olahraga Bela Diri Karate .....	6
2. Profil Kondisi Fisik.....	12
B. KERANGKA BERPIKIR .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel .....	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel.....	23
C. Metode Penelitian.....	24
D. Instrumen Penelitian.....	24
E. Teknik Analisis Data .....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENENLITIAN.....</b>	<b>37</b>
1. Deskripsi Data Penelitian .....	37
2. Hasil Penelitian .....	38
1. Kekuatan Otot Lengan .....	38
2. Kekuatan Otot Tungkai.....	38
3. Daya Tahan Otot Perut.....	39
4. Daya Tahan Otot Tungkai.....	39
5. Kelincahan.....	40
6. Kelentukan .....	40
7. Daya Ledak Otot Lengan .....	41
8. Daya Ledak Otot Tungkai.....	41
9. Daya Tahan Cardiorespiratory .....	42
3. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>47</b>
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>48</b>



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY