

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II : LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis	10
1. Hakikat Karate	10
2. Hakikat <i>Power Otot Tungkai</i>	13
3. Hakikat Tendangan Maegeri Chudan	15
4. <i>Hakikat Kecepatan Tendangan</i>	17
5. Hakikat Latihan	18
6. Hakikat Latihan Plyometrics	20
6.1 Hakikat Latihan Knee Tuck Jump	20
6.2 Hakikat Latihan Split Jump	22
B. Kerangka Berpikir	23
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	26
1. Lokasi Penelitian	26
2. Waktu Penelitian	26
B. Populasi Dan Sampel	26
1. Populasi	26
2. Sampel	26
C. Metode Penelitian	27

D. Desain Penelitian	27
E. Instrumen Penelitian	28
F. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	31
G. Teknik Analisis Data	32

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis	36
1. Uji Normalitas	36
2. Uji Homogenitas	38
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan Hasil Penelitian	42

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN – LAMPIRAN	51
----------------------------------	-----------

