

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II : LANDASAN PENELITIAN	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Hakikat Karate	8
2. Hakikat Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	9
3. Hakikat Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	11
4. Hakikat Kondisi Fisik	12
5. Hakikat Latihan.....	16
B. Hakikat Variasi Latihan.....	22
a. Latihan Memukul <i>Sandsack</i>	23
b. Latihan Karet Katrol	25
c. Latihan Menggunakan Beban (<i>dumbbllle</i>).....	26
d. Latihan <i>Speedball</i>	27
e. Latihan Memukul Kertas Yang Digantung	28
f. Latihan Dinamis Berpasangan.	29

C. Kerangka Berpikir	30
D. Hipotesis	31
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	33
B. Populasi Dan Sampel	33
1. Populasi	33
2. Sampel.....	33
C. Metode Penelitian	34
D. Desain Penelitian	34
E. Instrumen Penelitian	34
F. Teknik Analisis Data	36
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Data Penelitian.....	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	39
1. Uji Normalitas.....	39
2. Uji Homogenitas	40
3. Pengujian Hipotesis.....	40
C. Pembahasan hasil Penelitian	41
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
DAFTAR LAMPIRAN.....	46