

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II : LANDASAN PENELITIAN</b>	
A. Kajian Teoritis .....	10
1. Hakekat <i>Karate</i> .....	10
2. Hakekat <i>Power</i> .....	17
3. Hakekat Latihan .....	22
4. Hakekat Latihan Pliometrik .....	28
4.1.Hakekat Latihan <i>Squat Jump</i> .....	31
4.2.Hakekat Latihan <i>Knee tuck Jump</i> .....	33
B. Kerangka Berpikir .....	35
C. Hipotesis Penelitian .....	37
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	39
B. Populasi Dan Sampel .....	39
C. Metode Penelitian .....	42
D. Desain Penelitian .....	42
E. Instrumen Penelitian .....	44
F. Teknik Analisis Data .....	45
G.Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	46

**BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	49
C. Pengujian Hipotesis .....	50
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	52

**BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	56

**DAFTAR PUSTAKA .....**

**58**

**LAMPIRAN – LAMPIRAN .....**

**59**