

## DAFTAR ISI

	Hal
Daftar Isi .....	I
Daftar Tabel.....	Ii
Daftar Gambar .....	Iii
Daftar Lampiran .....	Iv
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II : LANDASAN PENELITIAN .....</b>	<b>6</b>
A. KAJIAN TEORITIS .....	6
1. Hakikat <i>Karate</i> .....	6
a. Pengertian <i>Karate</i> .....	6
b. Filosofi <i>Karate</i> .....	10
2. Hakikat <i>Power</i> .....	11
a. Pengertian <i>Power</i> .....	11
b. Otot Lengan.....	12
c. Latihan <i>Power</i> Lengan .....	15
3. Hakikat Latihan.....	18
a. Pengertian Latihan .....	18
b. Sistem Energi Cabor <i>Karate</i> .....	24
B. Penelitian Relevan.....	25
C. Kerangka Berpikir.....	26
D. Hipotesis.....	27

<b>BAB III : METODELOGI PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	28
B. Populasi dan Sampel .....	29
C. Metode Penelitian.....	30
D. Desain Penelitian.....	30
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Tes Pengukuran <i>Power</i> Otot Lengan .....	31
G. Prosedur Penelitian.....	32
H. Teknik Analisi Data .....	33
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	35
B. Hasil Penelitian .....	37
a. Uji Normalitas.....	38
b. Uji Homogenitas .....	39
c. Uji Wilcoxon.....	39
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	42
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>

