

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	7
2.1 Deskripsi Konseptual	7
2.1.1 Hakikat Karate.....	7
2.1.2 Teknik Dasar Karate.....	12
2.1.3 Teknik Dasar (<i>kihon</i>).....	13
2.2 Hakikat Tendangan <i>Ashi Wawashi</i>	16
2.3 Latihan	18
2.3.1 Hakikat Latihan	18
2.3.2 Prinsip Prinsip Latihan	20
2.3.3 Hakikat Latihan <i>Lunges</i>	22
2.3.4 Hakikat Latihan <i>Squat jump</i>	26
2.4 Penelitian Yang Relevan.....	30

2.5 Kerangka Berpikir.....	32
2.6 Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	35
3.1.2 Waktu Penelitian	35
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.2.1 Populasi.....	35
3.2.2 Sampel Penelitian.....	36
3.3 Metodologi Penelitian.....	36
3.4 Variabel Penelitian.....	37
3.5 Desain Penelitian	37
3.6 Instrumen Penelitian	38
3.7 Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Deskripsi Penelitian	42
4.2 Pengujian dan Persyaratan Analisis Data.....	43
4.2.1 Uji Normalitas.....	43
4.2.2 Uji Homogenitas	44
4.3 Pengujian Hipotesis	44
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51