

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
2.1. Kajian Teori	9
2.1.1. Hakikat Olahraga Karate	9
2.1.2. Teknik Dasar Karate	10
2.1.3. Hakikat Latihan <i>Resistance bands</i>	15
2.1.4. Hakikat <i>Ball drops drill</i>	20
2.1.5. Hakikat Latihan	22
2.2. Penelitian Yang Relevan.....	34
2.3. Kerangka Berpikir	35
2.4. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	37
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian	37

3.1.1. Lokasi Penelitian	37
3.1.2. Waktu Penelitian.....	37
3.2. Populasi dan Sampel.....	37
3.2.1. Populasi	37
3.2.2. Sampel	38
3.3. Metode Penelitian.....	39
3.4. Desain Penelitian	40
3.5. Instrumen Penelitian.....	41
3.6. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	46
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	48
4.2.1. Uji Normalitas.....	48
4.2.2. Uji Homogenitas	48
4.2.3. Uji Hipotesis	49
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1. Kesimpulan.....	55
5.2. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	60