

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</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>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>8</b>
A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Hakikat <i>Karate</i> .....	8
2. Hakikat Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> .....	11
3. Hakikat Latihan.....	14
4. Hakikat Latihan <i>Split Squat Jump</i> .....	17
5. Hakikat Latihan <i>Bar Twist</i> .....	18
B. Kerangka Berfikir.....	19
C. Hipotesis.....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sample.....	22
C. Metode Penelitian.....	24
D. Desain Penelitian.....	24

E. Instrumen Penelitian dan Proses Pelaksanaan.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
A. Hasil Penelitian .....	32
B. Deskripsi Data Penelitian.....	34
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	35
D. Pengujian Hipotesis.....	37
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>