

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatas Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teoritis .....	13
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan .....	13
2. Hakikat Kecepatan Pukulan .....	14
3. Hakikat Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> .....	15
4. Hakikat Latihan .....	19

5. Hakikat Latihan <i>pliometrics</i> .....	23
6. Hakikat Latihan <i>Incline push-up</i> .....	24
7. Hakikat Latihan <i>Whellbarrow</i> .....	26
B. Kerangka Berpikir .....	27
C. Hipotesis .....	29

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	30
1. Lokasi Penelitian.....	30
2. Waktu Penelitian .....	30
B. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	30
1. Populasi .....	30
2. Sampel .....	31
C. Metode Penelitian .....	31
D. Desain Penelitian .....	32
E. Intrument Penelitian .....	32
1. Tes <i>Power</i> Otot Lengan .....	33
2. Tes Kecepatan Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> .....	34
F. Teknik Analisa Data .....	35
G. Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	37

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	42

C. Pengujian Hipotesis .....	45
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>

