

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>10</b>
A. Kajian Teoritis .....	10
1. Hakikat Karate .....	10
2.Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	12
3.Hakikat Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> .....	14
4.Hakikat Kecepatan Tendangan .....	17
5. Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i> .....	19
5.1 Hakikat Latihan <i>Side Hop</i> .....	23
5.2 Hakikat Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	24
5.2.1 Repetisi Latihan .....	25
5.2.2 Set Latihan .....	25
B. Kerangka Berpikir .....	27
C. Hipotesis.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
1. Lokasi Penelitian.....	30
2. Waktu Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	30

1. Populasi .....	30
2. Sampel.....	31
C. Metode Penelitian .....	33
D. Disain Penelitian .....	33
E. Instrumen Penelitian .....	34
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Data Penelitian.....	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	40
C. Pengujian Hipotesis .....	44
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	48
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN.....	52

