

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II: LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis.....	11
1. Hakikat Karate.....	11
2. Hakikat Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	13
3. Hakikat Kecepatan Tendangan <i>Meageri Chudan</i>	16
4. Hakikat Latihan.....	19
5. Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i>	23
5.1. Hakikat Latihan Naik Turun Tangga.....	25
B. Kerangka Berpikir.....	27
C. Hipotesis Tindakan.....	29
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN	
A. Waktu dan Tempat Penelitian	
1. Waktu Penelitian.....	30

2. Tempat Penelitian.....	30
B. Subjek Penelitian.....	30
C. Sumber Data.....	30
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	31
E. Desain Penelitian.....	32
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Analisis Data.....	36
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	38
B. Hasil Penelitian.....	44
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	49

