

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II : LANDASAN TEORITIS	13
A. Kajian Teoritis	13
1. Hakikat Karate	13
2. Hakikat Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	13
3. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	16
4. Hakikat Kecepatan Tendangan	17
5. Hakikat Latihan	18
6. Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i>	20
6.1 Hakikat Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	21
6.2 Hakikat Latihan <i>Split Squat Jump</i>	24
B. Kerangka Berfikir	25
C. Hipotesis	29
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
1. Lokasi Penelitian	30
2. Waktu Penelitian	30

B. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi	30
2. Sampel	30
C. Metode Penelitian	31
D. Disain Penelitian.....	32
E. Instrumen Penelitian	32
F. Teknik Analisis Data.....	36
G. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	38
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Hasil Penelitian	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis	42
1. Uji Normalitas	42
2. Uji Homogenitas.....	44
C. Pengujian Hipotesis	45
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58