

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
HALAMAN PRIBADI.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Kegunaan Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS.....	5
2.1 Kajian Pustaka.....	5
2.1.1 Konsep Karate	5
2.1.2 Teknik dalam beladiri karate.....	6
2.1.3 Konsep <i>power</i> otot tungkai	12
2.1.4 Plyometric	17
2.2 Hasil penelitian yang relevan	27
2.3 Kerangka konseptual	28
2.4 Hipotesis.....	29

	Halaman
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	30
3.1 Metode penelitian	30
3.2 Variabel penelitian	30
3.3 Desain penelitian	31
3.4 Populasi dan sampel	32
3.5 Teknik pengumpulan data	32
3.6 Instrumen penelitian	32
3.7 Teknik analisis data	34
3.8 Langkah-langkah penelitian	35
3.9 Waktu dan tempat penelitian.....	36
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Deskripsi Data	38
4.2 Hasil Uji Prasyarat	40
4.3 Hasil Uji Hipotesis	41
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	41
4.5 Keterbatasan Penelitian	42
BAB 5 PENUTUP.....	44
5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	48
RIWAYAT HIDUP	62