

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Pembatasan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
G. Ruang Lingkup Penelitian	9
II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA FIKIR, DAN HIPOTESIS	
A. Hakikat Penjas	11
B. Karate-Do	12
C. Teknik Karate	13
D. Reaksi	25
E. Power Lengan	25
F. Latihan.....	28
G.Prinsip-Prinsip Latihan.....	30
H.Kerangka Pikir.....	32
I. Hipotesis.....	33
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	34
B. Variabel Penelitian	35
C.Definisi Operasional Penelitian	36
D. Populasi Dan Sampel	37
E. Instrumen Penelitian	37
F. Teknik Analisis Data.....	40
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	44

B. Penguji Hipotesis	45
C. Pembahasan	46

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	----

LAMPIRAN	51
-----------------------	----