

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAM PENGSAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAM PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar belakang masalah.....	1
1.2 Identifikasi masalah .....	4
1.3 Pembatasan masalah .....	4
1.4 Perumusan masalah .....	5
1.5 Tujuan penelitian .....	5
1.6 Manfaat penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKAT</b>	
2.1 Hakekat karate.....	6
2.2 Hakekat latihan.....	11
2.3 Prinsip latihan.....	12
2.4 Hakekat aksi reaksi.....	20
2.4.1 Faktor yang mempengaruhi latihan aksi dan reaksi .....	22
2.4.2 Jenis latihan aksi dan reaksi.....	23
2.5 Kecepatan pukulan <i>Oi-tysuki</i> .....	26
2.6 Kerangka pemikiran.....	29
2.7 Hipotesis penelitian .....	30

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1 Jenis penelitian .....	31
3.2 Waktu dan tempat penelitian.....	32
3.3 Populasi dan sampel penelitian .....	32
3.3.1 Populasi penelitian .....	32
3.3.2 Sampel penelitian .....	33
3.4 Defenisi oprasional penelitian .....	34
3.5 Pengembangan instrument .....	34
3.6 Teknik pengumpulan data.....	35
3.7 Teknik analisis pengumpulan data .....	36
3.7.1 Uji normalitas data .....	36
3.7.2 Uji homegenitas .....	38
3.7.3 Uji hipotesis menggunakan uji-T.....	38

### **BABIV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Deskripsi lokasi, Subjek, danWaktu Penelitian.....	39
4.2 Hasil Penelitian.....	39
4.2.1 Tes Awal( <i>Pre test</i> ) .....	40
4.2.2 Tes Akhir( <i>Post test</i> ) .....	41
4.3 Analisis Data .....	42
4.3.1 Uji Normalitas .....	42
4.3.3 Uji Hipotesis .....	44
4.3.2 Uji Homogenitas .....	43
4.4 Pembahasan.....	45

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan ..... 50

5.2 Saran ..... 50

**DAFTAR PUSTAKA.....**

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
2.1 Perbandingan Yang Optimal Antara Pembebanan dan Pemulihan ....	15
2.2 Contoh Ukuran Bola Reaksi.....	21
2.3 Contoh Bola Reaksi .....	21
2.4 Model Latihan Sprint Training .....	24
2.5 Model Latihan Lari Bolak-Balik (Shuttle Run).....	25
2.6 Model Latihan Zig-Zag Run.....	26
2.7 Cara Membentuk Kepalan Tangan .....	28
2.8 Pukulan Oi-Tsuki.....	29
3.1 Sketsa Rancangan Penelitian .....	32
4.1 Histogram Penelitian Pre-test Kecepatan Pukulan Oi-Tsuki.....	41
4.2 Histogram Penelitian Post-test Kecepatan Pukulan Oi-Tsuk.....	42

## DAFTAR TABEL

<b>GAMBAR</b>	<b>HALAMAN</b>
3.1 Populasi atlet tc forki kabupaten batanghari.....	33
3.2 Norma tes penilaian pukulan .....	35
4.1 Hasil pengamatan kecepatan pukulan oi-tsuki .....	39
4.2 Distribusi frekuensi pre-test.....	40
4.3 Distribusi frekuensi post-test.....	41
4.4 Uji normalitas .....	43
4.5 Uji homogeni .....	44
4.6 Uji hipotesis .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>GAMBAR</b>	<b>HALAMAN</b>
Lampiran 1 Hasil Pre-test Kecepatan Pukulan Oi-tsuki .....	52
Lampiran 2 Hasil Post-test Kecepatan Pukulan Oi-tsuki.....	53
Lampiran 3 Uji Normalitas Pre-test.....	54
Lampiran 4 Uji Normalitas post-test .....	55
Lampiran 5 Uji Homogenitas Post-test.....	56
Lampiran 6 Akumulasi Kenaikan Tes .....	57
Lampiran 7 Nilai Kritis Uji Lilliefors.....	58
Lampiran 8 Nilai Distribusi T .....	59
Lampiran 9 Tabel Z .....	60
Lampiran 10 Nilai Distribusi F .....	61
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	62
Lampiran 12 Program Latihan .....	67