

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Aktivitas Olahraga.....	7
B. Pentingnya Kondisi Fisik.....	8
C. Prinsip-Prinsip Latihan	8
D. Teknik Karate	11
E. Power	12
F. Teknik <i>Chudan Zuki</i>	14
G. Latihan <i>Claf Push Up</i>	16
H. <i>Bench Press</i>	18
I. Kombinasi Latihan <i>Claf Push Up</i> dan <i>Bench Press</i>	21
J. Penelitian Yang Relevan.....	23
K. Anggapan Dasar	24
L. Hipotesis	26
BAB III : PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	27
B. Desain Penelitian	28
C. Batasan Istilah.....	28
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
E. Instrumen Tes.....	32
F. Program Latihan.....	33
G. Teknik Pengumpulan Data	38
H. Teknik Analisis Data	39
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	40
B. Uji Prasyarat Analisis Data.....	44
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	46
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	51

B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Program Latihan (16 Pertemuan)	35
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen (Kombinasi <i>Claf Push Up</i> dan <i>Bench Press</i>)	40
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol (<i>Bench Press</i>)	42
Tabel 4.3 Rekapitulasi Deskripsi Statistik <i>Power</i> Lengan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	43
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk Power</i> Lengan.....	44
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas Varians (<i>Levene's Test</i>)	45
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test Gain Score Power</i> Lengan.....	47
Tabel 4.8 Rekapitulasi Persentase Peningkatan <i>Power</i> Lengan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Claf Push Up</i>	16
Gambar 2.2 <i>Bench Press</i>	19
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	28
Gambar 3.2 Tes <i>Two-Hand Medicine Ball Putt</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1: Data Mentah Pengukuran <i>Field Test</i> (3 Percobaan <i>Pretest</i> & <i>Posttest</i>)	55
Lampiran 2: Format Asli <i>Output</i> Pengolahan Data IBM SPSS <i>Statistics</i> v26	57
Lampiran 3: Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 4: Surat Balasan Penelitian	60
Lampiran 5: Dokumentasi Penelitian	61
Lampiran 6: Daftar Riwayat Hidup	65