

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| PERNYATAAN | i |
| ABSTRAK | ii |
| ABSTRAK | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| UCAPAN TERIMAKASIH | v |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| 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 Manfaat penelitian | 4 |
| BAB 2 TINJAUAN TEORITIS | 6 |
| 2.1 Kajian Pustaka..... | 6 |
| 2.1.1 Pengertian latihan | 6 |
| 2.1.2 Tujuan Latihan..... | 7 |
| 2.1.3 Komponen dan Faktor-faktor yang Dilatih..... | 7 |
| 1) Latihan fisik (<i>Physical Training</i>). | 9 |
| 2) Latihan Teknik (<i>Technical Training</i>). | 10 |
| 3) Latihan Taktik (<i>Tactical Training</i>). | 10 |
| 4) Latihan Mental (Psychological Training)..... | 11 |
| 2.1.4 Prinsip-prinsip Latihan | 12 |
| 2.1.5 Daya Tahan Kardiovaskuler | 14 |
| 2.1.6 Manfaat Daya tahan kardiovaskuler | 15 |
| 2.1.7 Bentuk-bentuk Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler | 17 |
| 2.1.8 Pengertian Latihan Interval..... | 18 |
| 2.1.9 Tes Pengukuran Daya Tahan. | 25 |

| | |
|--|-----------|
| 2.1.10 Hakikat karate | 25 |
| 2.1.11 Teknik dalam Olahraga Karate | 26 |
| 2.1.12 Nomor Pertandingan Karate | 28 |
| 2.1.13 Peralatan dan Perlengkapan Karate | 28 |
| 2.1.14 Latihan karate | 29 |
| 2.2 Penelitian yang Relevan | 30 |
| 2.3 Kerangka Berpikir | 31 |
| 2.4 Hipotesis | 32 |
| BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN..... | 33 |
| 3.1 Metode Penelitian | 33 |
| 3.2 Variabel Penelitian | 33 |
| 3.3 Desain Penelitian | 34 |
| 3.4 Populasi dan Sampel | 35 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data | 36 |
| 3.6 Instrumen Penelitian | 37 |
| 3.7 Teknik Analisis data | 38 |
| 3.8 Langkah-langkah Penelitian | 39 |
| 3.9 Waktu dan tempat penelitian | 40 |
| BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 41 |
| 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian | 41 |
| 4.1.1 Data hasil <i>Pree-test</i> lari 12 menit | 41 |
| 4.1.2 Data hasil <i>Post-test</i> lari 12 menit | 43 |
| 4.1.3 Uji Normalitas data <i>Pree-test, post-test</i> hasil test lari 12 menit | 45 |
| 4.1.4 Uji Hipotesis | 47 |
| 4.2 Pembahasan | 49 |
| BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN | 54 |
| 5.1 Simpulan..... | 54 |
| 5.2 Saran | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | |