

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PRIBADI</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Definisi Operasional .....	4
1.4. Tujuan Penelitian .....	5
1.5. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB 2 LANDASAN TEORETIS</b> .....	<b>6</b>
2.1. Kajian Pustaka .....	6
2.1.1. Karate .....	6
2.1.1.1. Teknik dalam Karate .....	8
2.1.1.2. Nomor Pertandingan <i>Kumite</i> .....	11
2.1.1.3. Peralatan Pertandingan <i>Kumite</i> .....	11
2.1.2. Komponen Kondisi Fisik Karate .....	11
2.1.3. Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Universitas Siliwangi .....	23
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan .....	24
2.3. Kerangka Konseptual .....	25
2.4. Hipotesis Penelitian .....	26

<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1. Metode Penelitian .....	27
3.2. Variabel Penelitian.....	27
3.3. Populasi dan Sampel.....	27
3.3.1. Populasi Penelitian .....	27
3.3.2. Sampel Penelitian .....	28
3.4. Teknik Pengumpulan Data .....	28
3.5. Instrumen Penelitian .....	29
3.6. Teknik Analisis Data .....	42
3.7. Langkah-Langkah Penelitian .....	43
3.8. Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	44
4.2. Pembahasan .....	50
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
5.1. Kesimpulan.....	53
5.2. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Program Latihan Untuk Daya Tahan Power .....	21
Tabel 3.1. Tes Pengukuran Kondisi Fisik Cabor Karate (Putra).....	40
Tabel 3.2. Tes Pengukuran Kondisi Fisik Cabor Karate (Putri) .....	41
Tabel 4.1. Tes Pengukuran <i>Hand Dynamometer</i> .....	44
Tabel 4.2. Tes Pengukuran <i>Leg Dynamometer</i> .....	44
Tabel 4.3. Tes Pengukuran <i>Sit Up</i> .....	46
Tabel 4.4. Tes Pengukuran <i>Push Up</i> .....	46
Tabel 4.5. Tes Pengukuran <i>Squat Jump</i> .....	47
Tabel 4.6. Tes Pengukuran <i>Vertical Jump</i> .....	47
Tabel 4.7. Tes Pengukuran <i>Medicine Ball</i> .....	47
Tabel 4.8. Tes Pengukuran <i>Sit and Reach</i> .....	48
Tabel 4.9. Tes Pengukuran <i>Shuttle Run</i> .....	48
Tabel 4.10. Tes Pengukuran <i>VO2Max</i> dengan Lari 15 Menit.....	49
Tabel 4.11. Hasil Tes Pengukuran Keseluruhan .....	49

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Teknik Dasar Karate ( <i>Kihon</i> ).....	9
Gambar 2.2. <i>Kata</i> .....	10
Gambar 2.3. <i>Kumite</i> .....	10
Gambar 2.4. Peralatan Pertandingan .....	11
Gambar 2.5. Sirkuit <i>Boomerang Run</i> .....	18
Gambar 3.1. Tes <i>Hand Dynamometer</i> .....	29
Gambar 3.2. Tes <i>Leg Dynamometer</i> .....	31
Gambar 3.3. Tes <i>Sit Up</i> .....	32
Gambar 3.4. Tes <i>Push Up</i> .....	33
Gambar 3.5. Tes <i>Squat Jump</i> .....	34
Gambar 3.6. Tes <i>Vertical Jump</i> .....	35
Gambar 3.7. Tes <i>Medicine Ball</i> .....	36
Gambar 3.8. Tes <i>Sit and Reach</i> .....	37
Gambar 3.9. Tes <i>Shuttle Run</i> .....	38
Gambar 4.1. Rata-rata Komponen Kondisi Fisik.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Tes Dilapangan .....	56
Lampiran 2. Data Pengkategorian Tes .....	65
Lampiran 3. Surat Keputusan.....	70
Lampiran 4. Surat Izin Observasi.....	71
Lampiran 5. Surat Balasan Izin Obseravsi .....	72
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	73