

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Definisi Operasional	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Kegunaan Penelitian	5
 BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Metode Praktek Distribusi	6
2.1.2 Konsep Latihan.....	12
2.1.3 Olahraga Bela Diri.....	21
2.1.4 Karate.....	22
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	30
2.3 Kerangka Konseptual.....	30
2.4 Hipotesis Penelitian	31
 BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	32

3.2	Variabel Penelitian	32
3.3	Desain Penelitian	33
3.4	Populasi dan Sampel.....	33
3.5	Teknik Pengumpulan Data	34
3.6	Instrumen Penelitian	35
3.7	Teknik Analisa Data	38
3.8	Langkah-langkah Penelitian	40
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
 BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	42
4.1.1	Deskripsi Data.....	43
4.1.2	Pengujian Hipotesis	44
4.2	Pembahasan.....	46
 BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	47
5.2	Saran	47
DAFTAR PUSTAKA		48
LAMPIRAN-LAMPIRAN		52
RIWAYAT HIDUP.....		72