

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Batasan penelitian	4
F. Sruktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA, ANGGAPAN DASAR, DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka	7
1. Hakikat Olahraga Beladiri.....	7
2. Sejarah Perkembangan Karate.....	7
3. Perkembangan Karate di Indonesia.....	9
4. Tata Krama Sebagai Karateka.....	10
5. Teknik Karate	13
6. Kondisi Fisik Karate.....	17
7. Hakikat Motivasi Berprestasi.....	26
8. Anxiety.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel	32
C. Desain Penelitian	34

D. Instrumen Penelitian	34
E. Definisi Operasional	42
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data	47
B. Diskusi Penemuan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Saran-saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	59
RIWAYAT HIDUP.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Desain Penelitian.....	33
3.2. Norma Tes Beep.....	35
3.3. Norma Tes 3 Hop.....	36
3.5. Norma Sit & Reach.....	37
3.6. Norma Tes Shuttle run.....	38
3.8. Norma Tes Push Up.....	39
3.9. Norma Tes Madicine Ball Put.....	40
3.10. Kisi-kisi Angket Motivasi.....	41
4.1 Hasil Tes Fisik Keseluruhan.....	46
4.2. Rentang Skor.....	47
4.3. Grafik Kondisi Fisik.....	47
4.4. Hasil Tes Vo2 Max.....	48
4.5. Hasil Tes 3 Hop.....	48
4.6. Hasil Tes Push Up.....	49
4.7. Hasil Tes Sit & Reach.....	49
4.8. Speed Reaction Visual.....	50
4.9. Speed reaction Audio.....	50
4.10. Hasil Tes Power Lengan.....	51
4.11. Hasil Agility.....	51
4.12. Hasil Angket Motivasi.....	52
4.13. Hasil Uji Normalitas Motivasi	52
4.14. Hasil Rincian Kondisi Fisi.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kiba Dachi.....	10
2.2. Zenkutsu Dachi.....	11
2.3. Kokutsu Dachi.....	11
2.4. Tsudan Tsuki.....	12
2.5. Jodan Tsuki.....	12
2.6. Age Uki.....	13
2.7. Soto Uki.....	13
2.8. Gedan Uki.....	13
2.9. Uchi Uki.....	14
2.10. Mae Geri.....	14
2.11. Yogo Geri.....	15
2.12. Kata 1.....	15
2.13. Kata 2.....	16
2.14. Kata 3.....	16
2.15. Kata 4.....	16
2.16. Kata 5.....	16
3.4. Sit & Reach.....	36
3.7. Push Up.....	38