

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Batasan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Definisi Operasional.....	8
BAB II KAJIAN TEORETIK	10
A. Hakikat Olahraga Karate.....	10
1. Selintas Pandangan Olahraga Karate.....	10
2. Teknik Dalam Olahraga Karate.....	11
2.1 Teknik Dasar (<i>Kihon</i>).....	11
2.1.1 Teknik Berdiri (<i>Kuda-kuda/Dachi</i>).....	12
2.1.2 Teknik Tangkisan (<i>Uke</i>).....	14
2.1.3 Teknik Pukulan (<i>Tsuki</i>).....	15
2.1.4 Teknik Tendangan (<i>geri</i>).....	17
3. Nomor Dalam Olahraga Karate.....	18
3.1 Nomor <i>Kata</i>	18
3.1.1 <i>Kata</i> Perorangan.....	19
3.1.2 <i>Kata</i> Beregu.....	20
3.2 Jenis <i>Kata</i>	20

3.3	<i>Kata Saifa</i>	20
3.4	Peraturan Pertandingan <i>Kata</i> Terbaru (Versi 6 Januari 2009)	23
3.5	Penilaian Pada Nomor <i>Kata</i>	24
3.6	Kumite.....	24
B.	Hakikat Komponen Fisik Dalam Olahraga Karate.....	25
C.	Hakikat Latihan.....	27
1.	Definisi Latihan.....	27
2.	Metode Latihan.....	27
3.	Ragam Latihan yang Lazim Dilakukan.....	28
4.	Latihan Stabilisasi.....	28
4.1	Bentuk Latihan Stabilisasi.....	30
4.2	Manfaat Stabilisasi Pada Cabang Olahraga Beladiri.....	30
4.3	Stabilisasi Dalam Penampilan Pada Nomor <i>Kata</i>	31
5.	Latihan Fleksibilitas.....	32
5.1	Bentuk Latihan Fleksibilitas.....	33
5.2	Manfaat Fleksibilitas Panggul Pada Cabang Olahraga Beladiri.....	34
5.3	Fleksibilitas Panggul Dalam Penampilan Pada Nomor <i>Kata</i>	35
D.	Asumsi Dasar.....	36
E.	Hipotesis.....	40
BAB III	PROSEDUR PENELITIAN	42
A.	Metode Penelitian	42
B.	Populasi dan Sampel	43
C.	Desain Penelitian	44
D.	Instrumen Penelitian	46
E.	Langkah-langkah Proses Penelitian	51
1.	Tes Awal.....	51
2.	Pelaksanaan, Waktu Dan Tempat Eksperimen.....	52
3.	Tes Akhir.....	52