

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| Halaman Judul..... | i |
| Halaman Pengesahan..... | ii |
| Pernyataan..... | iii |
| Prakata..... | iv |
| Daftar Isi..... | vi |
| Daftar Tabel..... | viii |
| Daftar Gambar..... | ix |
| Arti Lambang dan Singkatan..... | x |
| Intisari..... | xi |
| <i>Abstract</i> | xii |
| BAB I. PENDAHULUAN..... | 1 |
| I.1 Latar Belakang..... | 1 |
| I.2 Perumusan Masalah..... | 5 |
| I.3 Tujuan Penelitian..... | 5 |
| I.4 Keaslian Penelitian..... | 6 |
| I.5 Manfaat Penelitian..... | 8 |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA..... | 10 |
| II.1 Karate..... | 10 |
| II.1.1 Sejarah Karate..... | 10 |
| II.1.2 Tingkatan dalam Karate..... | 12 |
| II.1.3 Karate sebagai Olahraga..... | 15 |
| II.2 Komposisi Tubuh (<i>Body Composition</i>)..... | 17 |
| II.3 Somatotype..... | 19 |
| II.4 Landasan Teori..... | 24 |
| II.5 Kerangka Teori..... | 26 |
| II.6 Kerangka Konsep..... | 27 |
| II.7 Hipotesis..... | 27 |
| BAB III. METODE PENELITIAN..... | 28 |
| III.1 Jenis dan Rancangan Penelitian..... | 28 |
| III.2 Variabel Penelitian..... | 28 |
| III.3 Subyek Penelitian dan Definisi Operasional..... | 28 |
| III.4 Bahan dan Alat Penelitian..... | 30 |
| III.5 Jalannya Penelitian..... | 30 |
| III.6 Analisis Hasil dan Metode Statistik..... | 37 |
| III.7 Kesulitan Penelitian..... | 37 |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 38 |
| IV.1 Hasil Penelitian..... | 38 |
| IV.1.1. Karakteristik Antropometris..... | 38 |
| IV.1.2. Komposisi Tubuh..... | 39 |
| IV.1.3. Somatotype..... | 41 |
| IV.2 Pembahasan..... | 44 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN..... | 47 |
| V.1 Kesimpulan..... | 47 |
| V.2 Saran..... | 47 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA..... | 48 |
| LAMPIRAN..... | 51 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Definisi operasional..... | 27 |
| Tabel 2. Nilai rerata % FM, FM, FFM Grup1(KJ)..... | 40 |
| Tabel 3. Nilai rerata % FM, FM, FFM Grup2(KS) | 40 |
| Tabel 4. Nilai rerata somatotype Grup1(KJ) | 42 |
| Tabel 5. Nilai rerata somatotype Grup2(KS) | 42 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Lima level komposisi tubuh manusia | 18 |
| Gambar 2. Pengukuran ketebalan lipatan kulit (skinfold) pada 6 lokasi | 19 |
| Gambar 3. Somatochart..... | 24 |
| Gambar 4. Distribusi jenis somatotype pada somatochart | 24 |
| Gambar 5. Kerangka teori | 26 |
| Gambar 6. Kerangka konsep | 27 |
| Gambar 7. Grafik rerata % GM, FM, FFM Grup1KJ dan Grup2KS..... | 40 |
| Gambar 8. Grafik rerata somatotype Grup1KJ dan Grup2KS | 42 |
| Gambar 9. Plotting somatotype Grup1KJ dan Grup2KS pada somatochart..... | 43 |