

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kerangka Teoritis	8
1. Hakikat Karate	8
2. Hakikat Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	11
3. Hakikat Kecepatan	13
4. Hakikat Latihan	16
5. Hakikat Latihan <i>Alternating Push Off</i>	17
6. Hakikat Latihan <i>Maegeri Jongkok</i>	19
7. Identifikasi Kebutuhan Unsur-unsur kondisi fisik	20
B. Kerangka Berpikir.....	21
C. Hipotesis Tindakan	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
1. Lokasi Penelitian	23
2. Waktu Penelitian.....	23
B. Subjek Penelitian.....	23
1. Subjek Penerima Tindakan	23
2. Subjek Pemberi Tindakan.....	24
C. Metode Pengumpulan Data.....	24
D. Desain Penelitian.....	26
E. Instrumen Penelitian	31
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	34
1. Deskripsi Data Penelitian	34
2. Hasil Data Siklus I.....	34
3. Analisa Data <i>Pre-Test</i>	36
4. Hasil Penelitian Siklus I.....	37
5. Analisa Nilai <i>Post-Test</i>	38
B. Pembahasan Hasil Penelitian	39
C. Refleksi	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN	45