

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Hal.</b>
2.1 Tiga tahap Fitts dan Posner .....	27
2.2 Sikap kuda-kuda tengah .....	33
2.3 Sikap kuda-kuda samping .....	34
2.4 Sikap kuda-kuda depan .....	34
2.5 Sikap kuda-kuda belakang .....	35
2.6 Pukulan depan/lurus .....	37
2.7 Pukulan samping .....	38
2.8 Pukulan sangkal/badul .....	39
2.9 Pukulan melingkar .....	39
2.10 Tendangan lurus .....	41
2.11 Tendangan sabit .....	42
2.12 Tendangan "T" .....	42
2.13 Elakan bawah .....	43
2.14 Elakan samping .....	44
2.15 Elakan berputar kebelakang .....	45
2.16 Tangkisan dalam .....	45
2.17 Tangkisan luar .....	46
2.18 Tangkisan atas .....	46
2.19 Tangkisan bawah .....	47
2.20 Tepisan .....	47
2.21 Dasar konseptual .....	56
3.1 Model Pengembangan dengan Flow Chart .....	61
4.1 Judul dari VCD .....	105
4.2 Materi Pencak Silat .....	106
4.3 Tujuan Pembelajaran .....	106
4.4 Penjelasan Materi .....	106
4.5 Video Gerakan .....	107
4.6 Tampilan Caver Judul .....	112
4.7 Tampilan Materi Pelajaran .....	112
4.8 Penjelasan Materi Pelajaran .....	113
4.9 Video Gerkan Teknik Pencak Silat .....	113
4.10 Diagram persentase data uji ahli I dan uji ahli II .....	115
4.11 Diagram Efektivitas Media VCD .....	120