

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
Daftar Gambar	viii
Daftar Tabel.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Fokus Penelitian	6
1.3. Rumusan Masalah	6
1.4. Tujuan Penelitian.....	6
1.5. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Konsep Pengembangan	8
2.2 Acuan Teoritik.....	10
2.2.1. Hakikat Variasi Latihan	10
2.2.2 Hakikat Latihan Quickness	12
2.2.3. Hakikat Pukulan.....	18
2.2.4. Hakikat Karate.....	20
2.2.5. Hakikat Dojo.....	29
2.3. Rancangan Model.....	32
2.4 Penelitian yang Relevan	39
2.5 Kerangka Berpikir	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
3.1 Model Pengembangan	43
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	43
3.3 Sasaran Penelitian.....	43
3.4 Karakteristik Sasaran Penelitian.....	43
3.5 Pendekatan dan Metode Penelitian.....	44

3.6 Langkah-Langkah Pengembangan Variasi.....	44
3.6.1 Penelitian Pendahuluan.....	44
3.6.2 Perencanaan Pengembangan Model	45
3.6.3 Validasi, Evaluasi, dan Revisi Variasi.....	48
3.6.4 Uji Coba Kepada Kelompok Kecil	50
3.6.5 Implementasi Model	53
3.7 Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1 Hasil Pengembangan Model.....	56
4.1.1 Hasil Analisis Kebutuhan	56
4.1.2 Model Draft 1.....	57
4.1.3 Model Final.....	63
4.2 Kelayakan Model (Teoritis dan Empiris).....	71
4.3 Efektivitas Model (Melalui Uji Coba).....	75
4.3.1 Uji Coba Skala Kecil	75
4.3.2 Uji Coba Pemakaian (Skala Besar).....	77
4.4 Pembahasan	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
5.1 Kesimpulan.....	82
5.2 Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
DAFTAR LAMPIRAN.....	87