

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Fokus Penelitian.....	4
1.3. Perumusan Masalah	5
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
1.5.1. Manfaat Teoritis	5
1.5.2. Manfaat Praktis	5
BAB II KAJIAN TEORITIS	7
2.1. Kerangka Teoritis	7
2.1.1. Hakikat Penelitian Pengembangan.....	7
2.1.2. Hakikat Olahraga Karate.....	9
2.1.3. Teknik Dasar Karate	14
2.1.4. Hakikat Latihan	25
2.1.5. Hakikat Variasi Latihan	31
2.1.6. Variasi Latihan Yang Akan Dikembangkan	32
2.2. Penelitian Yang Relevan.....	47
2.3. Kerangka Berpikir.....	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	51
3.1. Tempat Penelitian	51
3.2. Waktu Penelitian.....	51
3.3. Karakteristik Sasaran Penelitian	52
3.4. Pendekatan dan Model Penelitian.....	52

3.5. Langkah-Langkah Pengembangan.....	53
3.5.1. Penelitian Pendahuluan	53
3.5.2. Desain Produk	54
3.5.3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi.....	68
3.5.4. Uji Coba coba produk	70
3.5.5. Revisi Produk	70
3.5.6. Uji Coba Pemakaian.....	70
3.5.7. Produk Akhir	70
3.6. Implementasi Model	71
3.6.1. Instrumen Pengumpulan Data	71
3.6.2. Teknik Pengumpulan Data	73
3.6.3. Analisis Data	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	76
4.1. Hasil Pengembangan.....	76
4.1.1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	76
4.1.2. Desain Draft Produk.....	77
4.2. Kelayakan Variasi Latihan.....	91
4.2.1. Validasi Ahli	91
4.2.2. Revisi Produk.....	100
4.3. Efektifitas Variasi Latihan	101
4.3.1. Uji Coba Produk.....	101
4.3.2. Revisi Produk	103
4.3.3. Uji Coba Pemakaian.....	103
4.4. Pembahasan	106
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	113
5.1. Kesimpulan	113
5.2. Saran	113
DAFTAR PUSTAKA.....	114
DAFTAR LAMPIRAN	119