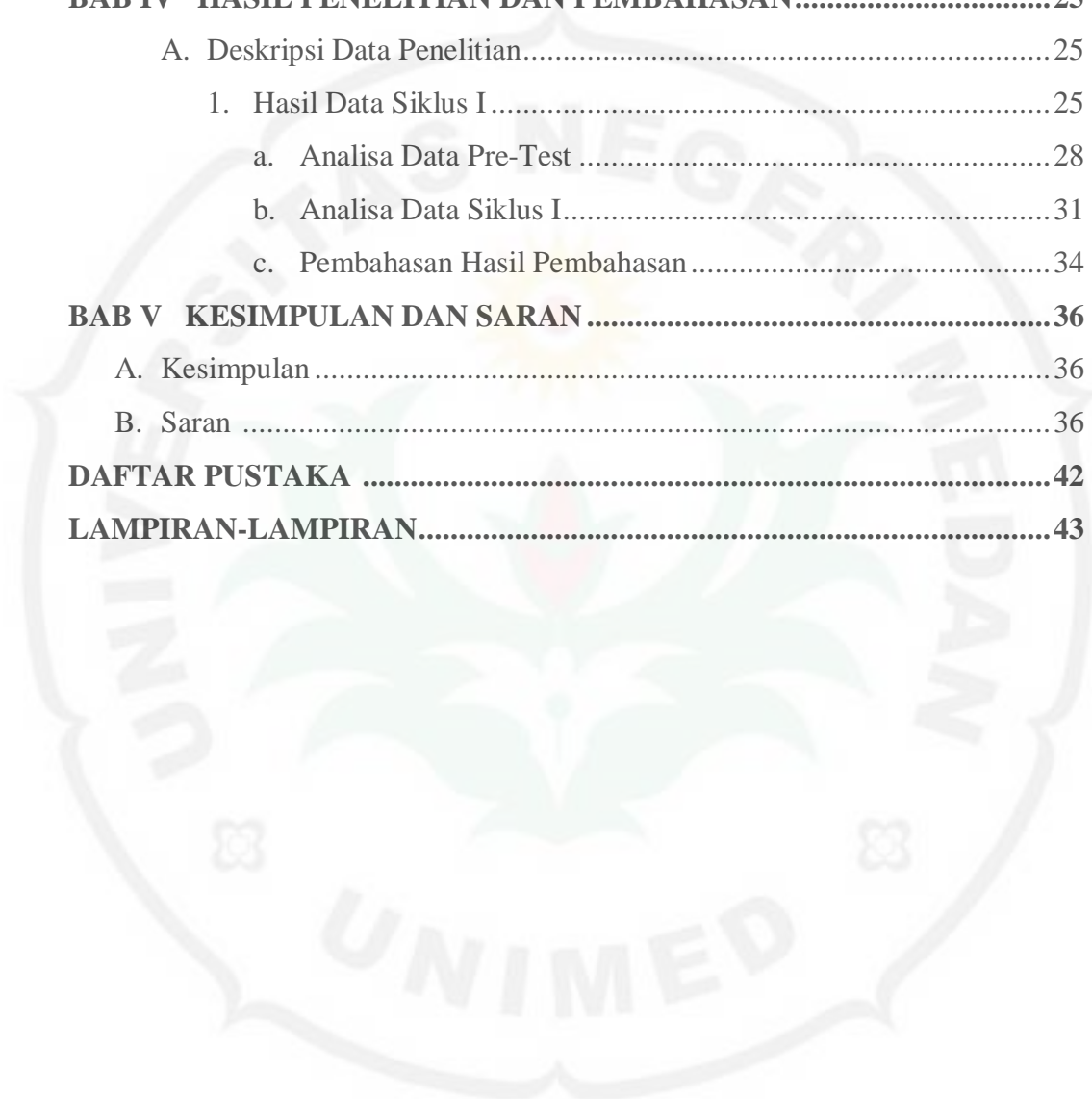


DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
A. Kajian Teoritis	9
1. Hakikat Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	9
2. Hakikat Latihan	11
3. Hakikat Latihan <i>Variations Of Body Drops</i>	14
1. Hakikat <i>Incline Push- Up</i>	14
2. Hakikat <i>Drop Push-Up</i>	16
3. Hakikat <i>Wall Push- Up</i>	17
4. Hakikat <i>Push- Up</i>	17
B. Kerangka Berpikir	19
C. Hipotesis Tindakan.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Setting Penelitian	20
B. Subjek Penelitian.....	20
C. Metode Penelitian.....	20
D. Instrumen Penelitian	24

E. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Deskripsi Data Penelitian.....	25
1. Hasil Data Siklus I.....	25
a. Analisa Data Pre-Test	28
b. Analisa Data Siklus I.....	31
c. Pembahasan Hasil Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	43



THE
Character Building
 UNIVERSITY