

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii-iii
DAFTAR ISI.....	iv-v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORITIS	11
A. Kajian Teoritis	11
1. Hakikat pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	11
2. Hakikat Latihan.....	14
2.1. Hakikat program latihan.....	17
2.2 Hakikat Latihan Taktik	18
2.2. Hakikat Latihan teknik.....	18
B. Kerangka Berpikir	19
C. Hipotesis Tindakan.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21

A. Setting Penelitian.....	22
1. Lokasi Penelitian.....	22
2. Waktu Penelitian.....	22
B. Subjek Penelitian	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel.....	22
C. Instrumen Penelitian.....	22
D. Sumber Data	23
E. Teknik Analisis Data	24
F. Prosedur Penelitian	26
G. Proses Penelitian.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A.Deskripsi Data Penelitian	32
1.Hasil Data Siklus I.....	32
a.Analisi Data <i>Pre-Test</i>	35
B.Pembahasan Hasil Latihan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A.Kesimpulan.....	46
B.Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	viii-ix
Lampiran	47-67