

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
PERSETUJUAN	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	12
1.3 Pembatasan Masalah.....	12
1.4 Rumusan Masalah.....	12
1.5 Spesifikasi Masalah	13
1.6 Tujuan Penelitian.....	13
1.7 Manfaat Penelitian.....	13
BAB II LANDASAN TEORITIS	
2.1 Hakikat Olahraga Karate	14
2.1.1 Teknik Olahraga Karate	16
2.1.2 Hakikat Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	20
2.2.Hakikat Latihan	23
2.3.1 Tujuan dan Sasaran Latihan	24
2.3.2 Prinsip – Prinsip Latihan	24
2.3.3 Hakekat Kecepatan Reaksi.....	26
2.3.Konsep Pengembangan.....	27
2.2.1 Kegiatan Pengembangan.....	29
2.4 Kerangka Berpikir	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Model Pengembangan.....	53
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	53

3.3 Subyek Penelitian	53
3.4 Karakteristik Subyek Penelitian	54
3.5 Pendekatan dan Metodel Penelitian.....	54
3.6 Langkah – Langkah Pengembangan Variasi.....	54
3.7 Tekhnik Analisis Data.....	79
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Analisis Kebutuhan.....	80
4.2 Desain Produk	80
4.3 Hasil Validasi Desain.....	96
4.4 Hasil Tahap Uji Coba Kecil	98
4.5 Hasil Tahap Ujicoba Besar.....	102
4.6 Produk Akhir	105
4.7 Pembahasan Produk.....	120
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	129
5.2. Saran.....	129
DAFTAR PUSTAKA.....	131