

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Spesifikasi Masalah.....	5
F. Tujuan Penelitian	5
G. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Acuan Teoritik.....	7
1. <i>Kung-fu</i>	7
2. Teknik Beladiri <i>Kung-fu</i>	8
2.a. Aliran Keras.....	8
2.b. Aliran Lembut.....	9
B. Konsep Pengembangan.....	10
1. Kegiatan Pengembangan.....	13
C. Hakikat Pukulan Lurus Ke depan (<i>Chung Chuan</i>).....	15
D. Hakikat Latihan.....	17
1. Prinsip Beban Berlebih	18
2. Prinsip Beban Bertambah	18
3. Prinsip Beban Beraturan	19

4. Prinsip Individu.....	19
5. Prinsip Kekhususan Latihan	20
6. Prinsip Sumber Energi Utama yang Digunakan	20
7. Prinsip Pulih Asal	21
E. Kerangka Berpikir.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Model Pengembangan.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Sasaran Penelitian.....	24
D. Karakteristik Sasaran Penelitian	24
E. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	25
F. Perencanaan Pengembangan Model	25
1. Potensi Dan Masalah.....	26
2. Pengumpulan Data	27
3. Desain Produk.....	27
G. Desain Produk Draft Awal.....	27
H. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Variasi	40
H.1. Telaah Para Pakar.....	40
H.1.a Revisi produk I.....	40
H.1.b Produksi Prototipe.....	40
H.1.c Uji Coba <i>Prototipe</i>	41
I. Revisi Produk II.....	41
1. Reproduksi	41
2. Desain Uji Coba	41
3. Evaluasi Tahap Pertama.....	42
4. Revisi produk pertama	43
J. Evaluasi tahap II.....	43
1. Subyek uji coba	43

K. Implementasi Variasi Latihan	44
1. Pengumpulan Data	44
2. Instrumen Pengumpulan Data	44
L. Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Analisis Kebutuhan	46
B. Draf awal variasi latihan pukulan lurus ke depan (<i>Chung Chuan</i>).....	47
C. Hasil Pengujian Pertama (Uji Pakar).....	59
D. Hasil pengujian tahap kedua (Uji coba Kelompok Kecil).....	61
E. Hasil Uji Kelompok Kecil.....	63
E.1. Indikator Evaluasi Kemampuan Pukulan lurus ke depan (<i>Chung Chuan</i>).....	63
E.2. Petunjuk Pengisian.....	63
F. Hasil Pengujian Tahap Ketiga (Uji Kelompok Besar).....	66
G. Hasil uji kelompok Besar	68
G.1. Indikator Evaluasi Kemampuan pukulan lurus ke depan (<i>chung chuan</i>)	68
G.2. Petunjuk pengisian	68
H. Penyempurnaan Produk	72
I. Pembahasan Produk.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	