

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN.....	i
PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat teoritis.....	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis	9

1. Hakikat Olahraga karate	9
2. Hakikat Pukulan <i>Gyaku tsuki</i>	16
3. Hakikat Latihan Latihan Bola Kecil yang digantung	18
4. Hakikat Latihan.....	20
B. Kerangka Berpikir	24
C. Hipotesis	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Setting Penelitian	27
1. Waktu Penelitian	27
2. Tempat Penelitian.....	28
B. Subjek Penelitian	28
1. Subjek penelitian	28
C. Sumber Data	29
D. Teknik dan Alat pengumpul Data.....	29
E. Teknik Analisis Data	30
F. Prosedur Penelitin.....	31
G. Proses Penelitian.....	32
1. Rancangan Siklus I.....	33
2. Siklus II.....	35

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data penelitian.....	38
1. Hasil data awal.....	38

2. Siklus I.....	41
a. Permasalahan.....	41
b. Alternatif permasalahan.....	41
c. Pelaksanaan tindakan.....	42
d. Observasi I.....	42
e. Refleksi	46
B. Hasil penelitian.....	47
C. Pembahasan hasil penelitian.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	53