

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	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	10
A. Kajian Teoritis	10
1. Hakikat Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	10
2. Hakikat Latihan	12
3. Hakikat Latihan <i>Variations Of Body Drops</i>	15
1. Hakikat <i>Incline Push- Up</i>	15
2. Hakikat <i>Drop Push-Up</i>	17
3. Hakikat <i>Wall Push- Up</i>	18
4. Hakikat <i>Push- Up</i>	18
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis Tindakan.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Setting Penelitian	21
1. Lokasi Penelitian.....	21

2. Waktu Penelitian	21
B. Subjek Penelitian.....	21
C. Metode Penelitian.....	21
D. Instrumen Penelitian	25
E. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Deskripsi Hasil penelitian	28
B. Hasil Data Siklus I	28
a. Analisa Data <i>Pre-Test</i>	33
b. Analisa Siklus I.....	36
c. Pembahasan Hasil Pembahasan	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN- LAMPIRAN.....	53

