

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat Olahraga Wushu.....	8
2. Hakikat Sanda (Shansou).....	10
2. Hakikat Kondisi Fisik Dalam Wushu Shansou.....	13
3. Hakikat Latihan.....	16
4. Hakikat Latihan Sirkuit	19
B. Kerangka Berpikir	23
C. Hipotesis	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Setting Penelitian	26
1. Lokasi Penelitian	26

2. Waktu Penelitian	26
B. Subjek Penelitian.....	26
1. Subjek Penerima Tindakan	26
2. Subjek Pemberi Tindakan	26
3. Kolaboratif	26
C. Metode Penelitian.....	27
D. Prosedur Penelitian Tindakan Olahraga	27
E. Instrumen Penelitian.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
1. Kondisi Awal	35
a. Siklus I	37
B. Hasil Penelitian	40
C. Pembahasan Hasil Penelitian	41
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN – LAMPIRAN	44

