

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teoritis	8
1. Hakikat <i>karate</i>	8
2. Hakikat Tendangan <i>Mawashigeri Chudan</i>	10
3. Hakikat kecepatan Tendangan <i>Mawashigeri Chudan</i>	16
4. Hakikat latihan	20
5. Hakikat Variasi Latihan	22
5.1 Hakikat Tendangan <i>Mawashigeri</i> jongkok.....	23
5.2 Hakikat Tendangan <i>Mawashigeri</i> Menggunakan Karet.....	25
5.3 Hakikat Tendangan <i>Mawashigeri</i> Menggunakan Pemberat kaki.....	26
B. Kerangka Berpikir.....	27
C. Hipotesis Tindakan	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Setting penelitian	29
1. Lokasi Penelitian	29

2. Waktu Penelitian.....	29
B. Subjek Penelitian.....	29
1. Subjek Penerima Tindakan.....	29
2. Subjek Pemberi Tindakan	30
3. Kolaboratif	30
C. Metode Pengumpulan Data.....	30
1. Wawancara	30
2. Observasi.....	31
3. Tes	31
D. Desain Penelitian.....	32
1. Siklus I	32
2. Siklus II.....	34
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi data penilaian	40
1. Hasil data siklus I.....	40
A. Analisa data pre-test.....	42
B. Analisa data siklus I	45
C. Analisa data siklus II	48
B. Pembahasan hasil Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	51