

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORETIS	10
A. Kajian Teoritis.....	10
1. Hakikat <i>karate</i>	10
2. Hakikat <i>kata</i>	14
a. Hakikat <i>kata heian sandan</i>	16
3. Hakikat Latihan Teknik	20
4. Hakikat Belajar Gerak.....	23
5. Hakikat Frekwensi latihan 4 kali seminggu.....	26
B. Kerangka Berpikir	27
C. Hipotesis.....	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.....	29
3. Kolaboratif.....	29
C. Teknik Pengumpulan Data.....	30
1. Wawancara.....	30
2. Observasi.....	30
3. Tes.....	31
D. Desain Penelitian	31
1. Siklus I.....	32
2. Siklus II.....	33
E. Instrumen Penelitian	35
1. Prosedur Penelitian.....	36
2. Organisasi Pelaksanaan Penelitian.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	37
1. Reduksi Data.....	37
2. Paparan Data.....	37
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Data Penelitian	39
B. Hasil Penelitian.....	44
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	49