

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
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
<b>BAB II. LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat Karate .....	8
2. Hakikat Kecepatan .....	10
3. Hakikat Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i> .....	12
4. Hakikat Latihan .....	15
5. Hakikat Kayu/papan ( Makiwara ) .....	17
6. Hakikat Lampu .....	19
B. Kerangka Berpikir .....	21
C. Hipotesis .....	23
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>24</b>
A. Setting Penelitian .....	24
1. Waktu Penelitian .....	24
2. Lokasi Penelitian .....	25
3. Siklus PTO .....	25
B. Persiapan Penelitian Tindakan Olahraga .....	25
C. Subjek Penelitian.....	25
D. Sumber data .....	25

E. Metode Pengumpulan Data.....	26
F. Analisis Data.....	28
G. Prosedur Penelitian.....	29
H. Proses Penelitian .....	30
Rancangan Siklus I.....	30
a. Tahap Perencanaan .....	31
b. Tahap Pelaksanaan .....	32
c. Pengamatan Tindakan.....	32
d. Tahap Evaluasi .....	32
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	33
B. Hasil Penelitian .....	43
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	44
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>