

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix

### **BAB I: PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Indikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8

### **BAB II: KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR**

A. KERANGKA TEORI .....	10
1. Hakikat Serangan .....	10
a. Teknik Dasar Pukulan .....	15
b. Teknik Dasar Tendangan .....	19
2. Hakikat Karakteristik Atlet Untuk Kelas Pertandingan .....	24
3. Hakikat Wushu Sanda .....	25
4. Hakikat Atlet .....	29
5. Hakikat Prestasi .....	32
B. KERANGKA BERPIKIR .....	35

<b>BAB III: METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Tujuan Penelitian .....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
C. Metode Penelitian .....	39
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sample .....	39
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Teknik Analisis Data.....	41
 <b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi DATA .....	43
B. PEMBAHASAN .....	62
1. Teknik Pukulan .....	64
2. Teknik Tendangan .....	64
 <b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	66
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pukulan <i>Jab</i> .....	17
Gambar 2. Pukulan <i>Strike</i> .....	17
Gambar 3. Pukulan <i>Hook</i> .....	18
Gambar 4. Pukulan <i>Upper Cut</i> .....	18
Gambar 5. Tendangan Arah Bawah.....	20
Gambar 6. Tendangan Arah Perut.....	20
Gambar 7. Tendangan Arah Kepala .....	21
Gambar 8. Tendangan Arah Depan.....	21
Gambar 9. Sikap Siap Tendangan Depan .....	22
Gambar 10. Gerakan Tendangan Depan .....	23
Gambar 11. Matras.....	26
Gambar 12. Bendera <i>IWUF</i> .....	74
Gambar 13. Bendera Kontingen.....	74
Gambar 14. Arena Pertandingan .....	75
Gambar 15. Ketua Pertandingan .....	75
Gambar 16. pertandingan .....	76
Gambar 17. Serangan.....	76
Gambar 18. Wasit Arena .....	77
Gambar 19. Persiapan Atlet .....	77
Gambar 20. Supporter.....	78
Gambar 21. Pengarahan Pelatih.....	78
Gambar 22. Pengambilan Video .....	79
Gambar 23. Suasana Pertandingan .....	79
Gambar 24. Suasana Istirahat.....	80
Gambar 25. Persiapan Penyerahan Medali .....	80
Gambar 26. Podium.....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Data Kelas 48 Kg.....	43
Tabel 2. Deskripsi Data Kelas 52 Kg .....	44
Tabel 3. Deskripsi Data Kelas 56 Kg .....	45
Tabel 4. Deskripsi Data Kelas 60 Kg.....	46
Tabel 5. Data Teknik Serangan Penyisihan Kelas 48 Kg.....	47
Tabel 6. Data Teknik Serangan Semi Final Kelas 48 Kg.....	48
Tabel 7. Data Teknik Serangan Final Kelas 48 Kg.....	48
Tabel 8. Data Teknik Serangan Penyisihan, Semi Final, Final Kelas 48 Kg.....	49
Tabel 9. Data Teknik Serangan Penyisihan Kelas 52 Kg.....	50
Tabel 10. Data Teknik Serangan Semi Final Kelas 52 Kg.....	51
Tabel 11. Data Teknik Serangan Final Kelas 52 Kg.....	52
Tabel 12. Data Teknik Serangan Penyisihan, Semi Final, Final Kelas 52 Kg.....	52
Tabel 13. Data Teknik Serangan Penyisihan Kelas 56 Kg.....	53
Tabel 14. Data Teknik Serangan Semi Final Kelas 56 Kg.....	54
Tabel 15. Data Teknik Serangan Final Kelas 56 Kg.....	55
Tabel 16. Data Teknik Serangan Penyisihan, Semi Final, Final Kelas 56 Kg.....	55
Tabel 17. Data Teknik Serangan Penyisihan Kelas 60 Kg.....	56
Tabel 18. Data Teknik Serangan Semi Final Kelas 60 Kg.....	57
Tabel 19. Data Teknik Serangan Final Kelas 60 Kg.....	58
Tabel 20. Data Teknik Serangan Penyisihan, Semi Final, Final Kelas 60 Kg...	58
Tabel 21. Analisis Teknik Pukulan Semua Kelas .....	59
Tabel 22. Analisis Teknik Tendangan Semua Kelas .....	60
Tabel 35. Analisis Teknik Serangan Semua Kelas.....	60
Tabel 36. Analisis Prosentase Teknik Serangan Semua Kelas.....	61
Tabel 37. Lampiran 1.....	69
Tabel 38. Lampiran 2.....	70

Tabel 39. Lampiran 3.....	71
Tabel 40. Lampiran 4.....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Kelas 48 kg.....	69
Lampiran 2. Data Kelas 53 kg.....	70
Lampiran 3. Data Kelas 56 kg.....	71
Lampiran 4. Data Kelas 60 kg.....	72
Lampiran 5. Mencari Prosentase Semua Kelas .....	73
Lampiran 6. Dokumentasi Bendera <i>IWUF</i> .....	74
Lampiran 7. Dokumentasi Pertandingan .....	75
Lampiran 8. Dokumentasi Arena Pertandingan.....	76
Lampiran 9. Dokumentasi Wasit Arena.....	77
Lampiran 10. Dokumentasi Supporter.....	78
Lampiran 11. Dokumentasi Pengambilan Video .....	79
Lampiran 12. Dokumentasi Suasana Istirahat.....	80
Lampiran 13. Dokumentasi Podium .....	81