

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	10
E. Kegunaan Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	12
B. Konsep Model Tindakan yang Dilakukan	13
C. Penelitian Tindakan yang Relevan	15
D. Kerangka Teoritis	18
1. Hakikat Prinsip Belajar	18
2. Keterampilan Gerak	20
3. Pencak Silat dan Teknik Tendangan Sabit.....	22
4. Penelitian Metode Belajar Gerak.....	25
5. Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat.....	31
6. Kajian Teori Teknik Tendangan Sabit	33
7. Media Alat Bantu Bola Gantung	38

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Metode Penelitian.....	44
D. Prosedur Penelitian Tindakan	45
1. Langkah-langkah Penelitian Tindakan	45
2. Siklus Penelitian Tindakan	46
E. Kriteria Keberhasilan Tindakan	51
F. Sumber Data	56
G. Teknik Pengumpulan Data	56
H. Instrumen Pengukuran	57
I. Validasi Data	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	76
1. Deskripsi Awal.....	77
2. Pelaksanaan Siklus I.....	80
3. Pelaksanaan Siklus II.....	85
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	88
1. Hasil Penilaian Siklus I	89
2. Hasil Penilaian Siklus II	91
C. Pengamatan Kolaborator	94

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	97
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	102

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Langkah-langkah Penelitian Tindakan	14
Gambar 2. Bagian Pada Perkenaan Kaki Tendangan Sabit (point)	24
Gambar 3. Sikap Persiapan Teknik Menendang Sabit	33
Gambar 4. Sikap Angkatan Lutut Ketika Menendang Sabit	34
Gambar 5. Proses Melakukan/Melepas Tendangan Sabit.....	35
Gambar 6. Sikap Tarikan Lutut Kaki Tendangan Sabit	36
Gambar 7. Sikap Persiapan Akhir Proses Mendandang.....	37
Gambar 8. Ilustrasi Menendang Sabit Dengan Media Bola Gantung.....	41
Gambar 9. Media Bola gantung	42
Gambar 10. Sikap Persiapan Teknik Tendangan Sabit	51
Gambar 11. Sikap Mengangkat Lutut Pada Sasaran Media	52
Gambar 12. Proses Melakukan/Melepas Tendangan Sabit ke Media	53
Gambar 13. Sikap Tarikan Lutut Kaki Ke Sasaran Media	54
Gambar 14. Sikap Akhir Teknik Tendangan Sabit	55
Gambar 15. Diagram Batang Grafik Keseluruhan	77
Gambar 16. Diagram Pie Hasil Tes Awal Tendangan Sabit	78
Gambar 17. Diagram Pie Hasil Tes Siklus I Tendangan Sabit.....	90
Gambar 18. Diagram Pie Hasil Tes Siklus II Tendangan Sabit.....	93
Gambar 19. Grafik Hasil Tes Keseluruhan Tendangan Sabit	104

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Format Penilaian Tendangan Sabit.....	59
Tabel 2. Hasil Tes Tendangan Sabit.....	76
Tabel 3. Hasil Nilai Tes Kemampuan Awal Tendangan Sabit.....	78
Tabel 4. Hasil Tes Siklus II Tendangan Sabit	89
Tabel 5. Hasil Tes Siklus IITendangan Sabit	90
Tabel 6. Hasil Nilai Tes Siklus II.....	91
Tabel 7. Hasil Nilai Tes Siklus II	92
Tabel 8. Hasil Nilai Tes Siklus II	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perencanaan Latihan	102
Lampiran 2. Catatan Lapangan No. 1	102
Lampiran 3. Catatan Lapangan No. 2	112
Lampiran 4. Catatan Lapangan No. 3	119
Lampiran 5. Catatan Lapangan No. 4	123
Lampiran 6. Catatan Lapangan No. 5	126
Lampiran 7. Hasil Tes Tendangan Sabit Keseluruhan.....	129
Lampiran 8. Data Hasil Tes Awal Tes Awal Tendangan Sabit.....	130
Lampiran 9. Data Hasil Siklus I Tendangan Sabit	131
Lampiran10. Data Hasil Siklus II Tendangan Sabit.....	132
Lampiran11. Rumus Prosentase	133
Lampiran12. Gambar Penelitian	135
Lampiran13. Absensi	138