

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah	1
Fokus Penelitian	4
Perumusan Masalah.....	4
Kegunaan Hasil Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN TEORETIK

Konsep Penelitian Tindakan	6
Konsep Tindakan Yang di Lakukan	7
Perencanaan Latihan.....	7
Pelaksanaan Tindakan	11

Pengamatan atau Observasi	11
Refleksi.....	12
KerangkaTeori	14
Pencak Silat.....	14
Teknik Sapuan Tegak.....	17
Keterampilan	20
Model Latihan	27
Media Alat Bantu	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Tujuan Penelitian	35
Tempat dan Waktu Penelitian	35
Metode Penelitian	35
Prosedur Penelitian Tindakan.....	36
Perencanaan Tindakan I.....	36
Populasi Sempel	40
Sumber Data	41
Teknik Pengumpulan Data.....	41
Validasi Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN

Deskripsi Hasil Penelitian	54
Deskripsi Awal	55
Pelaksanaan Siklus 1	58
Perencanaan Tindakan I.....	58
Pelaksanaan Tindakan I	57
Hasil Observasi I.....	61
Pembahasan Hasil Penelitian I	62
Hasil Penelitian Siklus I	63
Pengamatan Kolaborator	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan.....	67
Saran.....	6

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas	13
Gambar 2.2 Sikap Persiapan	18
Gambar 2.3 Sikap Gerakan Awal.....	18
Gambar 2.4 Sikap Gerakan Melecutkan kaki	19
Gambar 2.5 Bentuk Kaki	19
Gambar 3.7 Tindakan Gerakan Sapuan Tegak.....	22
Gambar 4.1 Diagram Pie Hasil Tes Awal Sapuan tegak	56
Gambar 4.2 Diagram Pie Hasil Siklus I	62
Gambar 4.3 Grafik Hasil Tes Keseluruhan.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Sapuan Tegak	43
Tabel 4.2 Hasil Tes Sapuan Tegak.....	54
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Tes Awal Sapuan Tegak.....	55
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Siswa Tes Siklus 1 Sapuan Tegak	63
Tabel 4.5 Distribusi Hasil Siswa Tes Berhasil Dan Belum Berhasil	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Sapuan Tegak Pencak Silat.....	71
Lampiran 2. Catatan lapangan no. 1	80
Lampiran 3. Catatan lapangan no. 2	82
Lampiran 4. Catatan lapangan no. 3	84
Lampiran 5. Catatan lapangan no. 4	87
Lampiran 6. Catatan lapangan no. 5	90
Lampiran 7. Daftar Tes Sapuan Tegak Pencak Silat.....	
Lampiran 8. Hasil Tes Awal Sapuan Tegak Pencak Silat.....	
Lampiran 9. Hasil Tes Siklus I Sapuan Tegak Pencak Silat	
Lampiran 10. Hasil Tes Keseluruhan Sapuan Tegak Pencak Silat.....	
Lampiran 11. Dokumentasi Foto penelitian	
Lampiran 12. Surat Pernyataan Kolaborator	
Lampiran 13. Surat Balasan Izin Penelitian	
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian	
Lampiran 14. Surat Validitas.....	

