

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	11
•KerangkaTeori.....	14

•Pencak Silat	14
•Teknik Sapuan Tegak.....	14
•Keterampilan	20
•Model Latihan.....	27
•Media Alat Bantu	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

•Tujuan Penelitian.....	35
•TempatdanWaktuPenelitian.....	35
•MetodePenelitian.....	35
•ProsedurPenelitianTindakan.....	36
•PerencanaanTindakan I	36
•Sumber Data	41
•TeknikPengumpulan Data	41
•Validasi Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN

•Deskripsi Hasil Penelitian	54
•DeskripsiAwal.....	55
•PelaksanaanSiklus I5	58
•PerencanaanTindakan I	58
•PelaksanaanTindakan I	59
•HasilObservasi I	61

•PembahasanHasilPenelitian I.....	62
•HasilPenelitianSiklus I.....	63
•PengamatanKolaborator663	

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

•Kesimpulan	67
•Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA

Kementrian Pemuda dan Olahraga. *Pelatihan Fisik Level 1*. Jakarta: 2007

Hariyadi, R.Kotot Slamet. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat, September 2003

Widiastuti. *Tes Dan pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015

Lubis, Johansyah. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Grafindo Persada, 2004

Maryono, Oong. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta :Galang Pres, 2000

Arikunto, Suharsimi. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Askara, 2006

Nazir, Mohammad. *Metode Penelitian*. Jakarta :Ghalia Indonesia, 2003

Djamarah, Bahri Syaiful. Zain, Aswan. *Strategi Belajar rmengajar* .Jakarta: PT Rineka Cipta. 2006

Snow, Sam. *Coaching Youth Soccer*. American Sport Education, 2011

Trianto. *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*. Surabaya: Prestasi Pustaka, 2011

Widiastuti. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya. 2011

Widiastuti. *Belajar Gerak Keterampilan*. Jakarta: FIK UNJ, 2013

Dini, Rosd iani. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta. 2012

Madya, Suwarsih. *Teoridan Praktik Tindakan Penelitian*. Jogjakarta: Alfabeta, 2006

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas	13
Gambar 2.2 Sikap Persiapan	18
Gambar 2.3 Sikap Gerakan Awal.....	19
Gambar 2.4 Sikap Gerakan Melecutkan kaki	19
Gambar 2.5 Sikap Akhir	19
Gambar 3.6 Sikap Akhir	34
Gambar 2.7 Bentuk Punggung Kaki sapuan Tegak	22
Gambar 4.1 Diagram Pie Hasil Tes Awal Sapuan tegak	56
Gambar 4.2 Diagram Pie Hasil Siklus I	6

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Hasil Tes Sapuan Tegak Pencak Silat	54
Tabel 4.1 Distribusi Hasil Tes Sapuan Tegak	55
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Siklus I Sapuan Tegak	64
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Siswa Tes Berhasil Dan Belum Berhasil	66
Tabel 4.4 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.....	91
Lampiran 8. Hasil Tes Awal Sapuan Tegak Pencak Silat.....	92
Lampiran 9. Hasil Tes Siklus I Sapuan Tegak Pencak Silat	93
Lampiran 10. Hasil Tes Keseluruhan Sapuan Tegak Pencak Silat.....	94
Lampiran 11. Dokumentasi Foto penelitian	95
Lampiran 12. Surat Pernyataan Kolaborator	96
Lampiran 13. Surat Balasan Izin Penelitian	97
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian	98
Lampiran 14. Surat Validitas.....	99