

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	7
B. Konsep Model Penelitian Tindakan.....	11
C. Kerangka Teoretik.....	13
1. Keterampilan.....	13
2. Intrakurikuler, Kokurikuler dan Ekstrakurikuler.....	16
3. <i>Purposive Sampling</i>	17
4. Pencak Silat.....	17
5. Tendangan Baling.....	28

6. Media <i>Resistance Band</i>	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Prosedur Penelitian Tindakan.....	34
1. Langkah-langkah penelitian tindakan.....	34
2. Siklus Penelitian Tindakan.....	36
3. Kriteria Penilaian.....	41
4. Sumber Data.....	45
D. Teknik Pengumpulan Data.....	45
1. Kisi-Kisi Instrument.....	45
E. Validasi Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	55
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	75
RIWAYAT HIDUP	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Siklus Model Kurt Lewin (Lewin,2007).....	9
Gambar 2.2. Model Kemmis & Taggart.....	10
Gambar 2.3. Model Jhon Elliott.....	11
Gambar 2.4. Sikap Kuda – Kuda.....	20
Gambar 2.5. Sikap Pasang.....	20
Gambar 2.6. Pola Langkah.....	21
Gambar 2.7. Tangkisan.....	21
Gambar 2.8. Hindaran.....	22
Gambar 2.9. Tangkapan.....	22
Gambar 2.10. Pukulan.....	23
Gambar 2.11. Tendangan Lurus.....	23
Gambar 2.12. Tendangan Samping.....	24
Gambar 2.13. Tendangan Sabit.....	25
Gambar 2.14. Tendangan Belakang.....	25
Gambar 2.15. Sapuan.....	26
Gambar 2.16. Dengkulan.....	26
Gambar 2.17. Guntingan.....	26
Gambar 2.18. Posisi Persiapan Tendangan Baling.....	28
Gambar 2.19. Posisi Gerakan Awal Tendangan Baling.....	29

Gambar 2.20. Posisi Melepas Tendangan Baling.....	29
Gambar 2.21. Posisi Tarik Tendangan Baling.....	30
Gambar 2.22. Posisi Akhir Tendangan Baling.....	31
Gambar 2.23. <i>Resistance band (Loop Band)</i>	32
Gambar 3. 1. Gerakan Split Menggunakan Resistance Band Error! Bookmark not defined.	
Gambar 3. 2. Gerakan Memutar dan Mengangkat Kaki.....	38
Gambar 3. 3. Gerakan Melatih Bentuk Tendangan baling.....	39
Gambar 3. 4. Gerakan Tendangan Baling Menggunakan Resistance Band.....	40
Gambar 3.5. Posisi Persiapan Tendangan Baling.....	41
Gambar 3.6. Posisi Gerakan Awal Tendangan Baling.....	42
Gambar 3.7. Posisi Melepas Tendangan Baling.....	43
Gambar 3.8. Posisi Tarik Tendangan Baling.....	43
Gambar 3.9. Posisi Akhir Tendangan Baling.....	44
Gambar 3. 10. Tes Reabilitas Instrumen Tendangan baling.....	53
Gambar 4.1. Diagram Pie Hasil Tes Awal Tendangan Baling..... Error! Bookmark not defined.	
Gambar 4.2. Diagram Pie Hasil Tes Siklus I Teknik Tendangan Baling Melalui <i>Media Resistance Band</i>	66
Gambar 4.3. Grafik Perbandingan Hasil Tes Awal Dengan Hasil Tes Siklus I Tendangan Baling Melalui <i>Media Resistance Band</i>	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kolaborator.....	35
Tabel 3.2. Kisi-Kisi Instrumen Tendangan Baling.....	46
Tabel 3.3. Pakar Validasi	54
Tabel 4.1. Distribusi Hasil Tes Awal Tendangan Baling.....	56
Tabel 4.2. Distribusi Hasil Tes Siklus I Tendangan Baling	65
Tabel 4.3. Uji T Berhubungan Antara Tes Awal dan Tes Siklus I	66
Tabel 4.4. Hasil Atlet Berhasil dan Belum Berhasil	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Model Tindakan.....	75
Lampiran 2 Instrumen Pengumpulan Data	76
Lampiran 3 Catatan Lapangan Kolabolator	85
Lampiran 4 Surat Perizinan Penelitian.....	86
Lampiran 5 Surat Validasi Instrumen	88
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan	91