

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	9
1. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	9
2. Tujuan Pendidikan Jasmani di SD.....	10
3. Manfaat Pendidikan Jasmani di SD.....	11
4. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani di SD.....	12
B. Media Audio Visual.....	13
1. Pengertian Media.....	13
2. Pengertian Audio.....	13
3. Pengertian Visual.....	14
C. Aktivitas Gerak.....	14
1. Gerak Dasar.....	14
2. Karakteristik siswa SD.....	16
D. Karate.....	17
1. Sejarah Karate.....	17
2. Sejarah Karate di Indonesia.....	18
3. Pengertian Karate.....	19
4. Latihan Dasar Karate.....	19
5. Jenis-Jenis Kepala Dalam Karate.....	29
6. Jenis-Jenis Pukulan Dalam Karate.....	34
E. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	39
F. Hipotesis.....	40

BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Metode dan Desain Penelitian.....	42
1. Metode Penelitian.....	42
2. Desain Penelitian.....	42
B. Partisipan.....	43
C. Populasi dan Sampel.....	43
1. Populasi.....	43
2. Sampel.....	43
D. Instrumen Penelitian.....	44
E. Prosedur Penelitian.....	46
1. Tahap Persiapan.....	47
2. Tahap Pelaksanaan.....	47
3. Tahap Pengolahan Data.....	47
F. Analisis Data.....	47
1. Uji Normalitas.....	48
2. Uji Perbedaan Rata-Rata.....	48
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Temuan.....	50
B. Pengujian Hipotesis.....	57
C. Pembahasan.....	58
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	61
A. Simpulan.....	61
B. Implikasi.....	61
C. Rekomendasi.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	65
RIWAYAT HIDUP.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Data Sampel.....	44
3.2 Format Tes Gerak Dasar Pukulan <i>Oi-zuki</i>	45
4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> Siswa SDN Cijeler II.....	51
4.2 Simpangan Baku <i>Pretest</i>	52
4.3 Data Hasil <i>Posttest</i> Siswa SDN Cijeler II.....	53
4.4 Simpangan Baku <i>Posttest</i>	54
4.5 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Pukulan <i>Oi-zuki</i>	55
4.6 Hasil Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	56
4.7 Hasil Perbedaan Rata-Rata Kemampuan Pukulan <i>Oi-zuki</i>	58



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Sikap Dasar <i>Kihon</i>	19
2.2 Cara Membentuk Kepalan Tangan.....	20
2.3 Bentuk Tangan Mendatar.....	21
2.4 Penggunaan Pergaelangnan Tangan Dan Tangan Paruh Ayam...	21
2.5 Serangan Menggunakan Siku.....	22
2.6 Tendangan Punggung Kakai.....	22
2.7 Kaki Bagian Tulang Kering.....	23
2.8 Kaki Pisau.....	23
2.9 Kaki Bagian Tumit.....	24
2.10 Bagian Lutut.....	24
2.11 Ujung Kaki Dan Telapak Kaki.....	25
2.12 Serangan menggunakan Kepala.....	25
2.13 Serangan Menggunakan Kepala.....	26
2.14 Peralatan Pertandingan karate.....	27
2.15 Lapangan Pertandinagan Karate.....	28
2.16 Kepalan Tanagan.....	29
2.17 Kepalan Tanagan <i>Seiken</i>	30
2.18 Kepalan Ibu Jari.....	30
2.19 Kepalan Jari Telunjuk.....	31
2.20 Kepalan Jari Tengah.....	31
2.21 Kepalan Dua Jari.....	32
2.22 Kepalan Kepala Naga.....	32
2.23 Kepalan Menggunakan Punggung Tangan.....	33
2.24 Kepalan Palu.....	33
2.25 Pukulan Sodokan Lurus.....	34
2.26 Pukulan Sodokan Panjang.....	35
2.27 Pukulan Sodokan Berlawanan.....	35
2.28 Pukulan Sodokan Miring.....	36
2.29 Pukulan Sodokan Rapat.....	36
2.30 Pukulan Sodokan Melingkar.....	37
2.31 Pukulan Tinju Belakang.....	37
2.32 Pukulan Bacokan Atau Pedang Tangan.....	38
2.33 Pukulan <i>Double</i>	38
2.34 Pukulan Siku.....	39
3.1 <i>Pretest, treatment, dan Posttest</i>	42
4.1 Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> Kemampuan Pukulan <i>Oi-zuki</i>	56
4.2 Hasil Uji Normalitas <i>Posttest</i> Kemampuan Pukulan <i>Oi-zuki</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Daftar		Halaman
Lampiran 1	Pogram Pembelajaran Ekstra Kulikuler Karate.....	66
Lampiran 2	Data Hasil <i>Pretest</i>	79
Lampiran 3	Data Hasil <i>Posttest</i>	80
Lampiran 4	Hasil Pengujian Menggunakan SPSS 19.0 For Windows....	81
Lampiran 5	Foto-Foto Dokumentasi.....	84
Lampiran 6	Gambar Gerakan-Gerakan Dasar Karate.....	86
Lampiran 7	Lembar SK.....	93
Lampiran 8	Surat Permohonan Izin Penelitian	94
Lampiran 9	Surat Balasan Penelitian	95
Lampiran 10	Monitoring Bimbingan.....	96
	Daftar Riwayat Hidup.....	97

