

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Pendidikan Jasmani	8
B. Belajar	9
C. Gerak	10
D. Gerak dasar.....	11
E. Belajar Motorik	12
F. Pembelajaran	13
G. Pencak Silat	14
H. Jurus Tangan kosong dalam pencak silat	15
I. Kerangka Pikir.....	18
J. Hipotesis	19
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	20
A. Metode Penelitian	20
B. Rencana Penelitian.....	22
C. Subjek Penelitian.....	22
D. Variabel Penelitian	23
E. Tempat dan Waktu	23
F. Instrumen Penelitian	23
G. Tehnik Analisis Data.....	29
H. Proses Pembelajaran Keterampilan Jurus Tangan Kosong Dalam Beladiri Pencak Silat	29

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. HasilPenelitian	35
1. Analisis Prosentase Hasil PTK Keterampilan Jurus Tangan Kosong Dalam Beladiri Pencak Silat	35
2. Refleksi Hasil Penelitian Peningkatan Keterampilan Jurus Tangan Kosong Dalam Beladiri Pencak Silat Siklus Pertama.....	40
3. Refleksi Hasil Penelitian Peningkatan Keterampilan Jurus Tangan Kosong Dalam Beladiri Pencak Silat Pada Siklus Kedua.....	41
4. Refleksi Hasil Penelitian Peningkatan Keterampilan Jurus Tangan Kosong Dalam Beladiri Pencak Silat Pada Siklus ketiga	42
B. Pembahasan.....	43
C. Implementasi	47
V. SIMPULAN DAN DARAN	48
A. Simpulan	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52