

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN.....	i
PENGESAHAN	ii
ABSTRACK	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang masalah.....	1
1.2 Fokus Penelitian.....	7
1.3 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian.....	9
BAB II : KAJIAN TEORITIS	
2.1 Konsep pengembangan	10
2.2 Konsep variasi yang Dikembangkan	12
2.2.1 Potensi dan masalah	12
2.2.2 Pengumpulan Data	13
2.2.3 Desain Produk	14
2.2.4 Validasi Desain	15
2.2.5 Revisi Desain.....	15
2.2.6 Uji Coba Produk.....	16
2.2.7 Revisi Produk.....	17
2.3 Kerangka Teoritis.....	18
2.3.1 Hakikat Latihan	19

2.3.2 Hakikat Kebugaran.....	21
2.3.3 Hakikat Medicine Ball	24
2.4 Rancangan Model	25

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat dan waktu penelitian	35
3.2 Pendekatan dan Metode Penelitian	36
3.3 Langkah-Langkah Pengembangan	36
3.3.1 Penelitian pendahuluan	38
3.3.2 Perencanaan Pengembangan Variasi.....	40
3.3.3 Validasi, Evaluasi, dan Revisi Variasi Latihan	47
3.3.4 Implementasi Variasi.....	48
3.4 Instrumen Pengumpulan Data.....	48
3.5 Analisis Data.....	49

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Pengembangan Variasi	52
Pengumpulan Data.....	53
Desain Produk.....	54
Validasi Desain	55
Revisi Desain	56
Uji Coba Produk	56
Revisi Produk.....	57
4.2 Kelayakan Variasi latihan	58
4.2.1 Data Validasi Ahli Olahraga.....	58
4.2.2 Data Validasi Ahli Materi Kebugaran	60
4.2.3 Uji Coba Kelompok Kecil	61
4.2.4 Uji Coba Kelompok Besar	63
4.3 Efektivitas Variasi Latihan	65
4.4 Pembahasan.....	66

	Halaman
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 KESIMPULAN.....	70
5.2 SARAN.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	73
DOKUMENTASI ALAT MEDICINE BALL FALISITAS UAC	73
DOKUMENTASI UJI COBA KECIL	74
DOKUMENTASI UJI COBA BESAR.....	75
Hasil Angket Ahli Olahraga.....	76
Hasil Angket Ahli Materi Kebugaran.....	77
Hasil Angket Uji coba Kecil	78
Hasil Angket Uji coba Besar	79



 THE
Character Building
 UNIVERSITY