

## Daftar Isi

ABSTRAK.....	I
KATA PENGANTAR.....	II
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Pembatasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Spesifikasi Produk.....	7
1.7. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	10
KAJIAN TEORITIS.....	10
2.1 Kajian Teoritis.....	10
2.1.1 Hakekat Pengembangan.....	10
2.1.2 Hakekat Sarana dan Prasarana dalam Latihan.....	11
2.1.3 Hakekat Latihan.....	14
2.1.4 Hakekat Senam.....	18
2.2. Rancangan Model.....	24
BAB III.....	26
METODOLOGI PENELITIAN.....	26
3.1. Desain Penelitian.....	26
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
3.3. Subjek Uji Coba.....	26
3.4. Langkah-langkah Penelitian Pengembangan.....	27
3.4.1. Penelitian Pendahuluan.....	27
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.7. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV .....	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	39
4.1 Analisis Kebutuhan .....	39
4.2. Hasil Penelitian Produk “Pengembangan Alat Bantu Latihan Dasar Gerakan Flick-flack Untuk Atlet Senam Junior Sumatera Utara” .....	40
4.2.1. Validasi Ahli .....	40
4.2.2. Revisi Produk .....	53
4.2.3. Uji Coba Produk .....	57
4.3. Analisis Data .....	63
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian .....	64
4.4.1 Pengujian Kepada Ahli Pelatih .....	65
4.4.2. Pengujian Kepada Ahli Olahraga .....	65
4.4.3 Pengujian Kepada Ahli Alat .....	65
4.4.4. Pengujian Terhadap Responden atau Atlet .....	65
4.5. Pelaksanaan atau Implentasi Pengembangan alat bantu latihan dasar gerakan <i>flick-flack</i> untuk atlet senam junior Sumatera utara .....	67
BAB V .....	70
KESIMPULAN DAN SARAN .....	70
5.1. Kesimpulan .....	70
5.2. Saran .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN .....	80

