

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
2.1 Deskripsi Teori .....	9
2.1.1 Desain Produk .....	9
2.2 Pengertian .....	10
2.2.1 Prinsip-prinsip Latihan .....	11
2.3 Latihan Kekuatan .....	12
2.4 Jenis-Jenis Latihan Kekuatan .....	13
2.4.1 Push-up.....	13
2.4.2 Plank .....	14
2.4.3 Pull-up.....	14
2.4.4 Sit-up.....	15
2.5 Latihan Menggunakan alat sederhana .....	16
2.5.1 Latihan Menggunakan Karet Ban Bekas .....	16
2.6 Hakikat Lempar Lembing .....	16
2.6.1 Pengertian Lempar Lembing .....	16
2.6.2 Teknik Dasar Lempar Lembing.....	17
2.6.3 Cara Membawa Lembing.....	17

2.6.4 Cara Melakukan Awalan .....	18
2.6.5 Peralihan (Cross Step) .....	19
2.6.6 Fase Akhir .....	20
2.6.7 Lemparan .....	20
2.6.8 Peralatan Dalam Lempar Lembing .....	21
2.7 Kondisi fisik yang mendukung Lempar Lembing .....	23
2.7.1 Pengertian Power Otot (Daya Ledak) .....	24
2.7.2 Pentingnya Kekuatan dan Faktor Yang Mempengaruhi .....	24
2.8 Hubungan Power Otot Lengan Dengan Lempar Lembing .....	25
2.9 Panjang Lengan .....	26
2.10 Hakikat Sarana dan Prasarana .....	27
2.10.1 Pengertian Sarana dan Prasarana .....	27
2.11 Hakikat Sarana dan Prasarana Penjas .....	28
2.11.1 Pengertian Sarana Penjas .....	28
2.11.2 Pengertian Prasarana Penjas .....	28
2.12 Modifikasi Alat Latihan Lempar Lembing .....	30
2.12.1 Alat dan Bahan .....	30
2.12.2 Mekanisme Pembuatan Dan Pemakaian .....	31
2.13 Penelitian Yang Relevan .....	32
2.14 Kerangka Berfikir .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1 Metode Penelitian .....	35
3.2 Prosedur Pengembangan .....	35
3.2.1 Pengembangan Alat .....	35
3.2.2 Rancangan Alat .....	36
3.2.3 Penggunaan Alat .....	36
3.2.4 Prosedur Pengembangan .....	37
3.3 Prosedur Penelitian .....	38
3.4 Prosedur Penelitian .....	38
3.4.1 Identifikasi Potensi Masalah .....	38
3.4.2 Pengumpulan Data .....	39

3.4.3 Desain Produk.....	39
3.4.4 Validasi Desain.....	40
3.5 Tempat dan Waktu.....	42
3.6 Subjek Penelitian.....	40
3.6.1 Subjek Uji Coba Ahli.....	42
3.6.2 Subjek Uji Coba.....	43
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.7.1 Uji Coba.....	43
3.7.2 Angket.....	44
3.7.3 Instrumen Pengumpulan Data.....	48
3.7.4 Instrument Penilaian Ahli Materi.....	48
3.7.5 Instrument Penilaian Ahli Media.....	51
3.8 Teknik Analisis Data.....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
4.1 Deskripsi Produk Alat Latihan.....	56
4.2 Alur Pengembangan Alat Latihan Lembing Berbasis Portabel ...	56
4.2.1 Potensi dan Masalah.....	56
4.2.2 Pengumpulan Data.....	57
4.2.3 Desain Produk.....	57
4.2.4 Validasi Desain.....	61
4.2.5 Revisi Desain.....	65
4.2.6 Uji Coba Produk.....	65
4.2.7 Revisi Produk.....	69
4.2.8 Uji Coba Pemakaian.....	70
4.2.9 Revisi Produk.....	71
4.3 Pembahasan.....	71
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>76</b>
5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Implikasi Hasil Penelitian.....	76
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	77
5.4 Saran.....	78

DAFTAR PUSTAKA .....79

LAMPIRAN



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY