

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II	11
TINJAUAN TEORITIS.....	11
2.1 Kajian Pustaka.....	11
2.1.1 Angkat Besi	11
2.1.2 Teknik Dasar Olahraga Angkat Besi	11
2.1.3 Hakikat Latihan	17
2.1.4 Latihan Pull Up dan Basic Power	19
2.1.5 Alat Yang Sudah Ada	20
2.1.6 Draf Pengembangan Alat Latihan Pull Up	24
2.2 Peneliti Relevan.....	29
2.3 Kerangka Berfikir	32
BAB III.....	34

METODE PENELITIAN	34
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.3 Subyek dan Obyek Penelitian	35
3.4 Prosedur Pengembangan	36
3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	40
3.6 Teknik Analisi Data	43
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	45
4.2 Hasil Penelitian	45
4.2.1 Potensi dan Masalah	46
4.2.2 Pengumpulan Data.....	47
4.2.3 Desain Produk	49
4.2.4 Validasi Desain	49
4.2.5 Revisi Desain.....	50
4.2.6 Uji Coba Produk	53
4.2.7 Revisi Produk	56
4.2.8 Uji Coba Pemakaian	61
4.2.9 Revisi Produk	63
4.2.10 Produk Massal	63
4.3 Pembahasan.....	64
4.3.1 Analisis Kebutuhan	64
4.3.2 Pengumpulan Data.....	64
4.3.3 Desain Produk	65
4.3.4 Validasi Desain	66
4.3.5 Revisi Desain.....	67
4.3.6 Uji Coba Produk	69
4.3.7 Revisi Produk	71
4.3.8 Uji Coba Pemakaian	71
4.3.9 Revisi Produk	72
4.3.10 Produk Massal	72
4.3.11 Kelebihan dan Klamahan.....	72

BAB V.....	74
KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
5.1 Kesimpulan	74
5.2 Saran	74
5.2.1 Saran Pemanfaatan.....	75
5.2.2 Saran Pengembangan Lebih Lanjut	75
DAFTAR PUSTAKA	76
Lampiran 1.....	80

