

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Penelitian	5
1.3 Perumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	8
2.1 Konsep Pengembangan Model	8
2.2 Konsep Model yang Dikembangkan	9
2.2.1 Model Latihan yang Sudah Tercipta.....	11
2.2.2 Kelemahan Latihan	12
2.3 Kerangka Teoritis	12
2.3.1 Hakikat Pengembangan	12
2.3.2 Hakikat Olahraga Tarung Derajat.....	17
2.3.3 Hakikat Model	19
2.3.4 Hakikat Variasi	22
2.3.5 Hakikat Latihan	24
2.3.6 Hakikat Teknik	26
2.4 Latihan Fleksibilitas	29
2.5 Latihan Tendangan	32

2.6 Kerangka Berpikir	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	37
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.1.1 Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	37
3.2 Karakteristik Model yang Dikembangkan	37
3.3 Pendekatan dan Model Penelitian.....	37
3.4 Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	38
3.4.1 Prosedur Pengembangan	38
3.4.2 Perencanaan Pengembangan Model	40
3.5 Perencanaan Pengembangan Model	40
3.6 Implementasi Model	50
3.6.1 Instrumen Pengumpulan Data.....	50
3.7 Teknik Pengumpulan Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1 Hasil Pengembangan Model	53
4.1.1 Hasil Analisis Kebutuhan.....	53
4.2 Kelayakan Model.....	53
4.2.1 Validasi Ahli	53
4.2.2 Revisi Produk.....	55
4.3 Efektifitas Model	56
4.4 Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	66