

DAFTAR ISI

COVER	i
PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Spesifikasi Produk	8
F. Tujuan Penelitian	9
G. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Konsep Pengembangan.....	10
a) Hakikat Pengembangan	10
B. Acuan Teoritik.....	13
a) Hakikat Tinju	13
1. Hakikat Teknik Dasar Tinju.....	14
2. Hakikat Pukulan Pendek	16
b) Hakikat Latihan	19
1. Peningkatan Latihan.....	22
2. <i>Second Wind</i>	23
3. <i>Boredom</i> (Kebosanan)	23
4. <i>Fatigue</i> (Lelah)	24
5. <i>Burn Out</i>	24
6. <i>Over Training</i> (Latihan yang Berlebihan)	24

c) Prinsip-prinsip Latihan.....	25
1. Prinsip <i>Readiness</i> (Kesiapan).....	26
2. Prinsip Individual	26
3. Prinsip Adaptasi	28
4. Prinsip <i>Overload</i> (Beban Lebih)	28
5. Prinsip <i>Progresif</i> (Peningkatan)	31
6. Prinsip <i>Spesifikasi</i> (Kekhususan)	31
7. Prinsip Variasi.....	32
8. Prinsip <i>warm-up and cool down</i> (Pemanasan dan Pendinginan)	32
9. Prinsip <i>Long Term Training</i> (Latihan Jangka Panjang)	33
10. Prinsip <i>Reversibility</i> (Berkebalikan)	34
11. Prinsip <i>Moderat</i> (Tidak Berlebih)	34
d) Komponen-komponen Latihan.....	35
1. <i>Intensitas</i>	35
a. 1 RM (<i>Repetition Maximum</i>)	36
b. Denyut Jantung Permenit	36
c. <i>Speed</i> (Waktu Tempuh)	38
d. Jarak Tempuh.....	38
e. Jumlah <i>Repetisi</i> (Ulangan) Per Waktu Tertentu (Menit/Detik)	38
f. Pemberian Waktu <i>Recovery</i> dan <i>Interval</i>	38
2. <i>Volume</i>	39
3. <i>Recovery</i> (t.r)	40
4. <i>Interval</i>	40
5. <i>Repetisi</i> (ulangan)	40
6. <i>Set</i>	40
7. <i>Seri</i> atau <i>Sirkuit</i>	40
8. <i>Durasi</i>	41
9. <i>Intensitas</i>	41
10. <i>Irama</i>	41

11. <i>Frekuensi</i>	41
12. <i>Sesi</i> atau <i>Unit</i>	42
e) Program Latihan.....	42
f) Kerangka Berpikir.....	45
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Pengguna Produk.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Sampel Uji Coba.....	47
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	48
E. Langkah – Langkah Pengembangan Model	49
1. Potensi dan Masalah.....	49
a. Pengumpulan Data	49
b. Desain Produk	49
2. Desain Produk	50
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Variasi	50
a. Telaah Para Pakar.....	50
b. Uji Coba Kepada Kelompok Kecil	52
1) Desain Uji Coba	52
2) Subyek Uji Coba	54
3) Implementasi Produk	55
F. Teknik Analisis Data	57
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Pengembangan.....	59
1. Analisis Kebutuhan	59
2. Draft Final	61
a. <i>Drill</i> Didalam Ban Mobil	61
b. Melakukan Pukulan Pendek dengan Menghindar.....	62
c. Melakukan Pukulan Pendek dengan Katrol	63
d. Melakukan Pukulan Pendek dengan <i>Medicine Ball</i>	64
e. Melakukan Pukulan Pendek dengan Karet <i>Elastis</i>	65
f. Melakukan Pukulan Pendek dengan Tali yang Sudah Dimodifikasi	66

g. Drill Didalam Rel yang Sudah Dimodifikasi	67
h. Melakukan Pukulan Pendek dengan Karet Ban	68
i. Melakukan <i>Drill</i> dengan Bentuk Bintang.....	69
B. Kelayakan Produk	71
C. Efektivitas Produk.....	73
D. Penyempurnaan Produk.....	88
E. Pembahasan Produk	89
F. Keterbatasan Penelitian	90
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	91
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	94

