

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Fokus Penelitian	4
1.3. Perumusan Masalah.....	5
1.4. Tujuan Penelitian.....	5
1.5. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
2.1. Konsep Pengembangan Model.....	6
2.2. Pengertian Latihan.....	8
2.2.1 Konsep Model yang Dikembangkan.....	8
2.2.2 Prinsip-prinsip Latihan.....	9
2.2.3 Tujuan dan Sasaran Latihan	16
2.2.4 Pengertian Kebugaran Jasmani	17
2.2.5 Konponen-konponen Kebugaran Jasmani	19
2.2.6 Circuit Training (Latihan Sirkuit).....	23
2.3. Kerangka Teoretis	25
2.4. Rancangan Model.....	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	38
3.2 Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	38
3.3 Pendekatan dan Metode Penelitian.....	38
3.4 Prosedur Pengembangan	39
3.5 Langkah – langkah Pengembangan Model.....	42
3.5.1 Penelitian Pendahuluan.....	42
3.5.2 Perencanaan Pengembangan Model.....	42
3.5.3 Implementasi Model	50
3.6 Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1 Hasil Penelitian.....	53
4.1.1 Desain Produk Awal	53
4.1.2 Validasi dan Revisi Desain (Uji Pakar).....	61
4.1.3 Hasil Uji Coba Produk (Kelompok Kecil).....	64
4.1.4 Revisi Produk.....	67
4.1.5 Hasil Uji Coba Produk (Kelompok Besar)	69
4.1.6 Revisi Produk Akhir.....	71
4.2 Pembahasan Penelitian	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
5.1 Kesimpulan.....	79
5.2 Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	80