

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Fokus Penelitian	9
1.3. Rumusan Masalah	10
1.4. Tujuan Penelitian	10
1.5. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	12
2.1. Kajian Teoritik	12
2.1.1. Konsep Pengembangan	12
2.1.2. Pengertian Tes Dan Pengukuran	19
2.1.2.1. Pengertian Tes	19
2.1.2.2. Pengukuran	21
2.1.3. Pengertian Kelenturan (<i>Fleksibility</i>) Otot Punggung	22
2.1.4. Hakikat Tes Pengukuran Kelenturan	26
2.1.4.1. Tes Untuk Mengukur Kelenturan Punggung (<i>Sit And Reach</i>)	27
2.1.5. Teknologi Digital	29
2.1.6. Teknologi Yang Digunakan Dalam Penelitian Ini	45
2.2. Desain Rancangan Model Yang Dikembangkan	49
2.2.1. Tes <i>Sit And Reach</i> Yang Ada Saat Ini	49
2.2.1.1. Alat Tes <i>Flexiometer (Shit and Reach)</i>	51
2.2.2. Draft Awal Pengembangan Alat Tes dan Pengukuran <i>Sit And Reach</i> Berbasis Sensor	53
2.3. Hasil Penelitian Yang Relevan	56
2.4. Kerangka Konseptual	59
BAB III METODE PENELITIAN	62
3.1. Jenis Penelitian	62
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	62
3.3. Subyek Penelitian	63
3.4. Prosedur dan Rancangan Penelitian	64
3.4.1. Prosedur Penelitian	64
3.4.2. Rancangan Penelitian	66
3.5. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	72
3.5.1. Instrumen Penelitian	72
3.5.1.1. Instrumen Penilaian Ahli Tes dan	

Pengukuran, Ahli Media IT dan Juga Dosen Olahraga, Sampel Uji Coba Alat Tes dan Pengukuran <i>Sit and Reach</i> Berbasis Sensor	72
3.5.2. Teknik Pengumpulan Data	77
3.6. Teknik Analisis Data	78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	80
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	80
4.2. Hasil Penelitian	81
4.2.1. Pengumpulan Informasi Alat Tes Pengukuran <i>Sit And Reach</i> Berbasis Digital	81
4.2.2. Perancangan Alat Tes Pengukuran <i>Sit And Reach</i> Berbasis Digital	82
4.2.3. Pengembangan Produk Alat Tes Pengukuran <i>Sit And Reach</i> Berbasis Digital	84
4.2.4. Revisi Desain Pengembangan Produk Alat Tes Pengukuran <i>Sit And Reach</i> Berbasis Digital	89
4.2.5. Uji Coba Produk Tahap I	90
4.2.6. Evaluasi Produk Pengembangan Alat Tes Pengukuran <i>Sit And Reach</i> Berbasis Digital Oleh Ahli (Validator)	92
4.2.7. Hasil Uji Coba Tahap II Kepada Sampel dan Penilaian Ahli	95
4.2.7.1. Penilaian Oleh Ahli	96
4.2.8. Produk Akhir	98
4.2.8.1. Alat Tes dan Pengukuran <i>Sit and Reach</i> Berbasis Digital	98
4.3. Pembahasan	101
4.3.1. Pembahasan Hasil Produk	101
4.4. Keterbatasan Penelitian	108
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	109
5.1. Kesimpulan	109
5.2. Implikasi Penelitian	110
5.3. Saran	110
DAFTAR PUSTAKA	111
DAFTAR LAMPIRAN	115