

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
RINGKASAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Perumusan Masalah	7
D. Kegunaan Penelitian	8
BAB II DESKRIPSI TEORITIK	
A. Konsep Pengembangan Model	9
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	21
C. Kerangka Teoritik	23
1. Teori dan Pengertian Latihan	23
2. Latihan Fisik	29
3. Olahraga Layar.....	46
4. Kelas <i>Laser</i>	47
5. Gerakan Olahraga Layar Kelas <i>Laser</i>	51
6. <i>TRX (Total Body Resistance Exercise)</i>	54

D. Rancangan Model	58
--------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian	61
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	62
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	62
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	64
1. Analisis Kebutuhan.....	64
2. Analisis Pengembangan Produk	66
3. Perencanaan Pengembangan Produk	67
4. Merancang dan Melakukan Uji Coba	70
a. Telaah Pakar (<i>Expert Judgement</i>)	70
b. Uji Coba Kelompok Kecil	71
c. Uji Coba Kelompok Besar.....	72
5. Revisi Produk	73
6. Implementasi Bentuk.....	73

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengembangan Bentuk	75
1. Hasil Analisis Kebutuhan	76
2. Bentuk Final.....	78
B. Kelayakan Bentuk	108
1. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	112
2. Hasil Uji Coba Kelompok Besar.....	113
C. Pembahasan	114

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	117
B. Implikasi	117
C. Saran	118
DAFTAR PUSTAKA	120
LAMPIRAN-LAMPIRAN	122