

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Pembatasan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	7

### **BAB II KAJIAN TEORETIK**

A. Konsep Pengembangan Model .....	8
1. Hakikat Latihan .....	19
2. Hakikat Fleksibilitas .....	20
3. Hakikat <i>Jodan Mawashi Geri</i> .....	26
4. Hakikat <i>Swiss Ball</i> .....	31
B. Rencana Model .....	33

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	53
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	54

D. Pendekatan dan Metodologi Penelitian .....	54
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	55
1. Penelitian Pendahuluan .....	55
2. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model .....	56
3. Uji Coba Skala Kecil .....	56
4. Uji Coba Skala Besar .....	57
5. Implementasi Model .....	59

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi .....	60
B. Hasil Pengembangan Model .....	60
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	61
2. Model .....	63
C. Pembahasan .....	74
1. Faktor Pendukung .....	78
2. Faktor Penghambat .....	79

#### **BAB V KESIMPULAN & SARAN**

A. Kesimpulan .....	80
B. Saran.....	81

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>84</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Macam Penelitian .....	11
Gambar 2.2 Penelitian dan Pengembangan .....	13
Gambar 2.3 Langkah-Langkah Penggunaan R&D .....	14
Gambar 2.4 <i>Jodan Mawashi Geri</i> .....	28
Gambar 2.5 <i>Jodan Mawashi Geri</i> .....	29
Gambar 2.6 Model 1 .....	33
Gambar 2.7 Model 2 .....	34
Gambar 2.8 Model 3 .....	35
Gambar 2.9 Model 4 .....	36
Gambar 2.10 Model 5 .....	37
Gambar 2.11 Model 6 .....	38
Gambar 2.12 Model 7 .....	39
Gambar 2.13 Model 8 .....	40
Gambar 2.14 Model 9 .....	41
Gambar 2.15 Model 10 .....	43
Gambar 2.16 Model 11 .....	44
Gambar 2.17 Model 12 .....	45
Gambar 2.18 Model 13 .....	46
Gambar 2.19 Model 14 .....	47
Gambar 2.20 Model 15 .....	49
Gambar 4.1 Melakukan Latihan .....	58
Gambar 4.2 Melakukan Latihan .....	59
Gambar 4.3 Melakukan Latihan .....	60
Gambar 4.4 Melakukan Latihan .....	61
Gambar 4.5 Melakukan Latihan .....	62
Gambar 4.6 Melakukan Latihan .....	64
Gambar 4.7 Melakukan Latihan .....	65

Gambar 4.8 Melakukan Latihan .....	66
Gambar 4.9 Melakukan Latihan .....	67

### **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 <i>Pre-test</i> .....	69
Tabel 4.2 <i>Post-test</i> .....	71

### **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Kriteria Penilaian Teknik .....	77
Lampiran 2 Instrumen Penilaian Teknik .....	79
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian .....	80