

## DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN.....	i
ABSTRAK .....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	5
C. Perumusan Masalah .....	5
D. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II     KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Konsep Pengembangan Model .....	7
B. Hakikat Power Otot Lengan .....	14
C. Kerangka Teoritik .....	36
<b>BAB III    METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	60
C. Karakteristik Pengembangan Model .....	60
D. Metode Penelitian .....	61
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	65
<b>BAB IV    HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Pengembangan Model .....	68
B. Kelayakan Model .....	94
C. Pembahasan .....	98
<b>BAB V     KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	85
B. Saran .....	86
DAFTAR PUSTAKA .....	100
LAMPIRAN – LAMPIRAN .....	100

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar.2.1.Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. ....	9
Gambar.2.2. Perencanaan Pengembangan Model Sukmadinata. Model Penelitian Pendidikan. ....	14
Gambar 2.3 Otot-otot Lengan .....	17
<b>Gambar 2.4 Concentration Curls .....</b>	<b>19</b>
<b>Gambar 2.5 Preacher Curls .....</b>	<b>19</b>
<b>Gambar 2.6 Dumbell Triceps Extensions .....</b>	<b>20</b>
<b>Gambar 2.7 Reverse Wrist Curls .....</b>	<b>21</b>
<b>Gambar 2.8 Triceps Dips .....</b>	<b>22</b>
<b>Gambar 2.9 Hammer Curls .....</b>	<b>23</b>
<b>Gambar 2.10 Curls .....</b>	<b>24</b>
Gambar 2.11 Otot-otot tungkai bagian depan .....	32
Gambar 2.12 Otot-otot tungkai bagian belakang .....	32
Gambar 2.13 . Otot – otot Tungkai Atas .....	33
Gambar 2.14 . otot tungkai bawah dan kaki .....	34
Gambar 2.15 : Vertical Jump .....	35
Gambar 2.16 : Bola Hoki Ruangan. ....	48
Gambar 2.17 : <i>Stick</i> Hoki Ruangan. ....	49
Gambar 2.18 : Pelindung tulang kering ( <i>Shin Guard</i> . ....	49
Gambar 2.19 : Pelindung Jari Tangan ( <i>Glove</i> . ....	50

Gambar 2.20 : Perlengkapan Penjaga Gawang. ....	50
---	----

	Halaman
Gambar 2.21 : Lapangan Permainan Hoki Ruangan (indoor hockey pitch). ....	51
Gambar 3.1. Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D .....	61
Gambar.4.1. Bounce the ball, Desain Peneliti. ....	70
Gambar.4.2. bounce stick using 1, Desain Peneliti. ....	72
Gambar.4.3. Push the baseball one target, Desain Peneliti. ....	73
Gambar.4.4. Push the ball one target, Desain Peneliti. ....	74
Gambar.4.5. Dribble push the baseball, Desain Peneliti. ....	76
Gambar.4.6. Dribble push the ball, Desain Peneliti. ....	77
Gambar.4.7. Reverse to reverse, Desain Peneliti. ....	78
Gambar.4.8. Reverse to reverse ball, Desain Peneliti. ....	79
Gambar.4.9. Reverse Push With Passing To The Bean, Desain Peneliti. ....	81
Gambar.4.10. Reverse Push Ball With Passing To The Bean, Desain Peneliti. ....	82
Gambar.4.11. Reverse Form Eight, Desain Peneliti. ....	83
Gambar.4.12. Reverse Form Eight To The Ball, Desain Peneliti. ....	85
Gambar.4.13. Rectangular Passing Reverse, Desain Peneliti. ....	86
Gambar.4.14. Rectangular Passing Reverse To The Ball, Desain Peneliti. ....	88
Gambar.4.15. Passing Reverse To The Beam And Rotation, Desain Peneliti. ....	89
Gambar.1.16. Passing Reverse To The Beam And Rotation , Desain Peneliti. ....	91
Gambar.4.17. Zig-zag Passing, Desain Peneliti. ....	92
Gambar.4.18. Zig-zag Passing With The Ball, Desain Peneliti. ....	93

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Dimensi Lapangan Hoki Ruang. ....	51
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan. ....	69
Tabel 4.2 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan Teknik Dasar Passing Reverse. ....	95
Tabel 4.3 Hasil Revisi Dari Ahli Terhadap Model Latihan Teknik Dasar Passing Reverse. ....	97