

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>KATA-KATA MUTIARA</b> .....	vi
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Struktur Organisasi.....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Pustaka.....	6
a. Rancang Bangun.....	6
b. Multimedia.....	10
c. Program Latihan.....	14
d. Tes Parameter.....	17
e. Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Pendek 100m.....	18
f. Software.....	21
B. Dasar Pemikiran.....	22

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	23
B. Desain Penelitian.....	23
C. Tahapan Penelitian.....	24
1. Potensi Masalah.....	25
2. Pengumpulan data.....	26
3. Desain produk.....	26
4. Validasi desain.....	28
5. Resivis Desain.....	28
6. Uji Produk.....	28
7. Revisi Produk.....	29
D. Rancang Sistem Kerja.....	29

### **BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA**

A. Hasil penelitian.....	30
1. Deskripsi Data .....	30
2. Program Latihan.....	32
3. Pembuatan Software .....	33
4. Sistem Kerja Alat.....	33
5. Kelebihan dan kelemahan <i>software</i> .....	35
B. Diskusi Penemuan.....	35

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	37
B. Saran .....	37

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	39
-----------------------------	----

<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	40
------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

2.1.	Tahapan latihan dari usia dini.....	15
2.2.	Perbandingan latihan multilateral dan spesialis usia dini.....	16
2.3	Tabel periodisasi.....	17
3.1.	Tahapan Desain penelitian.....	24
3.2.	Tahapan penelitian.....	25
3.3.	Desain pengembangan software.....	27
3.4.	Rancang sistem kerja software.....	29
4.4.	diagram Sistem kerja software.....	34

## DAFTAR GAMBAR

4.1.	tampilan awal aplikasi.....	30
4.2.	Tampilan penginputan data.....	31
2.3.	tampilan hasil pengolahan data.....	31
4.5.	contoh parameter manual bentuk microsoft excell.....	35