

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori	6
C. Kerangka Pemikiran.....	17
D. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian.....	19

B. Partisipan.....	19
C. Populasi dan Sampel Penelitian	20
D. Instrumen Penelitian.....	20
E. Prosedur Penelitian.....	21
F. Analisis Data	27
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Pembuatan Hardware dan Sistem Kerja Alat Hurdle Jump	29
B. Hasil Uji Validitas.....	33
C. Hasil Uji Coba Alat.....	34
D. Pembahasan Hasil Penelitian	38
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	39
A. Simpulan	39
B. Implikasi dan Rekomendasi	40
DAFTAR PUSTAKA	41
RIWAYAT HIDUP.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis-Jenis Kekuatan	7
Tabel 2.2 Jenis-Jenis Kontraksi Otot	9
Tabel 2.3 Banyaknya Kontak Tiap Kaki Tiap <i>Seasion</i>	12
Tabel 4.1 Hasil Tes <i>Hurdle Jump</i>	35
Tabel 4.2 Hasil Normalitas Manual dan Tes Alat.....	36
Tabel 4.3 Uji Homogenitas	36
Tabel 4.4 Uji Komparasi	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Alat Tes <i>Hurdle Jump</i>	11
Gambar 2.2 Otot yang terlibat saat <i>Hurdle Jump</i>	12
Gambar 2.3 Sensor Ultrasonik	14
Gambar 2.4 LCD	14
Gambar 2.5 Arduino Nano tampak depan dan belakang	15
Gambar 2.6 Mikrokontroler ATMEGA 32	15
Gambar 2.7 <i>Push Button</i>	16
Gambar 2.8 <i>Buzzer</i>	16
Gambar 2.9 Adaptor <i>Universal</i>	17
Gambar 2.10 Karet	17
Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penelitian R&D	21
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	21
Gambar 3.3 Desain Alat <i>Hurdle Jump</i> Keseluruhan	24
Gambar 3.4 Desain Produk Alat <i>Hurdle Jump Box Display</i>	25
Gambar 4.1 Alat Ukur <i>Hurdle Jump</i>	29
Gambar 4.2 Sensor Ultrasonik	30
Gambar 4.3 Pemantul Sensor Ultrasonik	30
Gambar 4.4 Box LCD	31
Gambar 4.5 Sistematika Cara Kerja Alat untuk Daya Tahan	32

Gambar 4.6 Sistematika Cara Kerja Alat untuk <i>Power Endurance</i>	32
Gambar 4.7 Grafik Hasil Uji Validitas	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil <i>Hurdle Jump</i>	43
Lampiran 2. Hasil Uji Statistik Output SPSS 21	44
Lampiran 3. Surat Keputusan.....	45
Lampiran 4. Merancang komponen <i>Hurdle Jump</i>	49
Lampiran 5. Tes <i>Hurdle Jump</i>	51
Lampiran 6. Uji Validitas Kepakaran	53