DAFTAR ISI

halaman

DAFTAR TABEL..... xii

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I. PENDAHULUAN..... 1
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 4
C.Rumusan Masalah..... 5
D. Tujuan Penelitian..... 5
E. Manfaat Penelitian..... 6

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA..... 7

A. Senam Lantai..... 7
1. Pengertian Senam Lantai..... 7
2. Jenis – Jenis Senam Lantai..... 8
3. Pengertian Senam Ketangkasan dan Lompat Kangkang..... 10

B. Otot – Otot yang Menunjang Keberhasilan Lompat Kangkang..... 14
1. Kekuatan Otot Lengan..... 14
2. Power Otot Tungkai..... 18
3. Kelentukan Otot Tungkai..... 21
4. Keseimbangan..... 22

C. Penelitian yang Relevan 23

D. Kerangka Fikir..... 24
1. Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Lompat Kangkang..... 25
2. Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Kangkang..... 25
3. Kelentukan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Kangkang.. ... 26
4. Keseimbangan Terhadap Hasil Lompat Kangkang..... 27

E. Hipotesis..... 27

BAB III. METODE PENELITIAN 29
A. Metode Penelitian..... 29
B. Populasi dan Sampel 30
C. Teknik Sampling 30
D. Variabel Penelitian 31
E. Desain Penelitian 32
F. Instrumen Penelitian 33
G . Teknik Pengambilan Data 34
1.Kekuatan Otot lengan..... 34
2.Power Otot Tungkai..... 35
3.Kelentukn Otot Tungkai..... 36
4.Keseimbangan 37
H. Teknik Analisis Data..... 39

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN..... . 46

A. Hasil Penelitiam 46
1. Deskripsi Data 46
2. Hasil Analisis Data..... 48
3. Analisis Data..... 50
4. Uji Hipotesis..... 54

B. Pembahasan..... 56
1. Deskripsi Data..... 56
2. Hasil Analisis Data..... 57
3. Uji Hipotesis..... 60

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN..... . 62

A. Kesimpulan 62
B. Saran 63

DAFTAR PUSTAKA 64

LAMPIRAN-LAMPIRAN 66