

DAFTAR ISI

Halaman	
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Definisi Senam	12
B. Jenis Senam.....	13
C. Senam Lantai (<i>flor exercise</i>)	15
D. Karakteristik Gerak Dasar Senam	16
E. Otot-otot yang Berperan dalam Senam	18
F. Aspek-Aspek Dominan dalam Senam	19
G. Aspek-Aspek Pendukung dalam Senam	26
H. Meroda	26
I. Analisis Gerakan Meroda.....	29
J. Kesalahan Dalam Meroda.....	31
K. Otot.....	32
L. Kekuatan Otot Lengan	33
M. Keseimbangan	37
N. Kerangka Berpikir.....	40
O. Hipotesis	42
III. METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Metode Penelitian.....	43
B. Populasi dan Sampel	44
C. Variabel Penelitian.....	45
D. Desain Penelitian.....	45
E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Instrumen Penelitian.....	46

G. Analisis Data	48
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan	59
V. SIMPULAN DAN SARAN	64
A. Simpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	68