

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Senam	10
B. Roll Belakang	13
C. Otot	15
D. Power Otot Lengan	18
E. Kekuatan Otot Tungkai.....	22
F. Kelentukan	25
G. Kerangka Pikir	28
H. Hipotesis	30
BAB III. METODE PENELITIAN	32
A. Metode Penelitian	32
B. Populasi Dan sampel penelitian	32
C. Teknik Sampel	34
D. Variabel Penelitian.....	35
E. Desain Penelitian	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Instrumen Penelitian	37
H. Teknik Analisis Data	41

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian.....	47
1. Deskripsi Data.....	47
2. Analisis Data.....	51
3. Uji Hipotesis.....	56
B. Pembahasan	58
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN	65