

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Sejarah Senam.....	7
B. Pengertian Senam.....	11
C. Loncat Harimau.....	13
D. Power Otot Tungkai	17
E. Kelentukan Pinggang	19
F. Kerangka Berpikir.....	26
G. Hipotesis.....	26
III.METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Variabel Penelitian.....	29
D. Desain Penelitian.....	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Instrumen Penelitian	31
G. Analisis Data	34
IV.HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36
B. Analisis Data	38

C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	43
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Simpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51