

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>SANWACANA</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Pendidikan Jasmani.....	8

B. Senam .....	10
C. GulingLenting ( <i>neckspring</i> ).....	12
D. Pengembangan Keterampilan Motorik .....	14
E. TeoriLatihan .....	18
F. <i>Circuit Training</i> (LatihanSirkuit).....	23
G. JenisLatihan <i>Circuit Training</i> .....	28
H.Kerangka Pikir .....	30
I.Hipotesis.....	32

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. MetodePenelitian .....	33
B. VariabelPenelitian Dan Data.....	35
C. Populasi Dan Sampel .....	35
D. Prosedurpenelitian.....	36
E. Jenis Data .....	36
F. JenisPengumpulan Data .....	37
G. InstrumenPenelitian .....	37
H. TeknikAnalisis Data.....	42

### **IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	47
B. Pembahasan.....	52

### **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	55
B. Saran.....	55

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	57
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	59
-----------------------	----