

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Hakekat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	8
2.2 Hakekat Senam.....	10
2.3 Jenis Jenis Senam.....	11
2.4 Guling Belakang.....	15
2.4.1 Pengertian Guling Belakang	15
2.4.2 Cara melakukan guling belakang.....	16
2.4.3 Kesalahan gerak guling belakang.....	18
2.5 Ciri dan Kaidah Senam.....	18
2.6 Alat Bantu.....	18
2.6.1 Pengertian Alat Bantu.....	18
2.6.2 Fungsi Alat Bantu	20
2.6.3 Kelebihan Penggunaan Alat Bantu	21
2.6.4 Kelemahan Alat Bantu	22
2.7 Kerangka Pikir.....	22
2.8 Hipotesis.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Metode penelitian.....	24
3.2 Rancangan penelitian.....	25
3.3 Devinisi operasional variabel.....	26
3.4 Subyek dan sampel.....	26
3.4.1 Subyek Penelitian	26
3.4.2 Sampel Penelitian	27
3.5 tempat dan waktu Penelitian	28
3.5.1 Tempat Penelitian	28
3.5.2 Waktu Pelaksanaan	28
3.6 Pelaksanaan Penelitian	28
3.7 Implementasi di kelas.....	30
3.8 Teknik pengumpulan Data	33

3.9 Instrumen Penelitian	33
3.10 Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Analisis prosentase PTK.....	36
4.2 Pembahasan penelitian.....	41
4.2.1 Siklus Pertama	43
4.2.2 Siklus Kedua	44
4.2.3 Siklus Ketiga	46
4.3 Uji Hipotesis	48

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	49
5.2 Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN