

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>XIV</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>XV</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>XVI</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Senam Lantai.....	6
B. Sikap Lilin .....	7
C. Kekuatan.....	10
D. Otot Tungkai .....	10
E. Otot Perut .....	13
F. Otot Lengan .....	15
G. Otot Punggung .....	17
H. Keterampilan .....	19
I. Kerangka Pikir .....	20
J. Hipotesis .....	21
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Metode Penelitian.....	23
B. Populasi,Sampel Dan Teknik Sampling .....	23
C. Variabel Penelitian .....	25
D. Desain Penelitian.....	26
E. Definisi Operasional Variable .....	27
F. Instrumen Penelitian .....	28
G.Teknik Pengumpulan Data.....	30
H. Analisis Data .....	32
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	45
B. Pembahasan .....	58

<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>65</b>