

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	36
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	58
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	48
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>II. Tinjauan Pustaka</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	6
1. Pendidikan Jasmani .....	7
2. Teori Belajar Gerak .....	8
3. Senam .....	13
4. Kelentukan.....	17
5. Keseimbangan .....	18
B. Kerangka Fikir.....	21
C. Hipotesis.....	23
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	24
B. Populasi dan Sampel.....	25
C. Instrument Penelitian .....	26
D. Teknik Pengambilan data .....	27
E. Teknik Analisis Data .....	29

<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
<b>A. HASIL PENELITIAN</b> .....	36
1. VariabelKelentukanTubuh.....	36
2. VariabelKeseimbangan .....	37
3. Variabel Back Over.....	38
4. PengujianHipotesis.....	39
<b>B. PEMBAHASAN PENELITIAN</b> .....	40
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
1. Kesimpulan .....	44
2. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	46
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	48