

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
G. Ruang Lingkup Penelitian	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kondisi Fisik	10
B. Power Otot	11
C. Teori Latihan	14
D. Senam	18
E. <i>Tiger Sprong</i> /Lompat Harimau	20
F. Kerangka pikir	23
1. Hubungan Power Otot Tungkai dengan hasil belajar <i>Tiger Sprong</i>	23
2. Hubungan Power Otot Lengan dengan hasil belajar <i>Tiger Sprong</i>	24
3. Hubungan Power Otot Tungkai dan Power Otot Lengan dengan hasil belajar <i>Tiger Sprong</i>	25
G. Hipotesis	26
III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	28
B. Variabel Penelitian	29
C. Desain Penelitian	29
D. Definisi Operasional Variabel	30
E. Populasi dan Sampel	31
F. Instrumen Penelitian	32
1. Instrumen Tes Kekuatan Otot Tungkai	32
2. Instrumen Tes Kekuatan Otot Lengan	33
3. Instrumen Tes Hasil Belajar <i>Tiger Sprong</i>	34

G. Tempat Penelitian.....	35
H. Uji Prasyarat instrumen kemampuan <i>Tiger Sprong</i>	36
I. Teknik Analisis Data	38
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
1. Variabel Power Otot Tungkai.....	42
2. Variabel Power otot Lengan	43
3. Variabel Hasil Belajar Gerak Dasar <i>Tiger Sprong</i>	45
B. Pengujian Hipotesis	46
C. Pembahasan	48
V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55
SURAT-SURAT	92