

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
G. Ruang Lingkup Penelitian .....	8
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Pendidikan Jasmani.....	9
B. Gerak .....	10
C. Senam .....	13
D. Tiger Sprong ( Lompat Harimau ) .....	17
E. Kondisi Fisik .....	21
F. Kekuatan Otot Tungkai.....	22
G. Kekuatan Otot Lengan .....	24
H. Kerangka Pikir .....	25
I. Hipotesis .....	26
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	28
B. Variable Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel .....	29
D. Instrument Penelitian.....	30
E. Teknik Pengambilan Data .....	31
F. Analisis Data.....	34
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	40
B. Pengujian Hipotesis .....	44

C. Pembahasan.....	46
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b> .....	54