

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Senam lantai	8
B. Loncat Harimau	12
1. Cara Melakukan Loncat Harimau.....	12
C. Kekuatan Otot.....	13
D. Panjang Lengan	16
E. Power Tungkai.....	17
F. Pengertian Tungkai	19
1. Anatomi Tungkai	21
G. Kelentukan	24

H.	Penelitian yang Relevan	25
I.	Kerangka Fikir	27
J.	Hipotesis	30
III.	METODOLOGI PENELITIAN	
A.	Metode Penelitian	33
B.	Populasi dan Sampel	34
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	34
	1. Tempat Penelitian	34
	2. Waktu Penelitian.....	34
D.	Variabel Penelitian	35
	1. Variabel Bebas.....	35
	2. Variabel Terikat.....	35
E.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
F.	Desain Penelitian	37
G.	Teknik Pengumpulan Data	37
H.	Instrumen Penelitian.....	38
	1. Instrumen Tes Kekuatan Otot Lengan.....	38
	2. Instrumen Tes Panjang Lengan	39
	3. Instrumen Tes Kekuatan Otot Tungkai	40
	4. Instrumen Tes Panjang Tungkai	41
	5. Instrumen Tes Kelentukan.....	42
	6. Instrumen Loncat Harimau	44
I.	Analisis Data.....	45
IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Hasil Penelitian	52
	1. Deskripsi Data	52
	a. Hasil Data Kekuatan Lengan	53
	b. Hasil Data Panjang Lengan	54
	c. Hasil Data Power Tungkai.....	55
	d. Hasil Data Panjang Tungkai	56
	e. Hasil Data Kelentukan	57
	f. Hasil Data Keterampilan Loncat Harimau	58
	2. Analisis Statistika.....	59
	3. Uji Hipotesis	61
B.	Pembahasan	65
	1. Deskripsi Data	65
	2. Hasil Analisis Data.....	68
	3. Uji Hipotesis	73
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	
A.	Kesimpulan	75
B.	Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	79