

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Definisi Senam .....	9
B. Jenis Senam .....	10
1. Senam Artistik ( <i>Artistic Gymnastics</i> ) .....	10
2. Senam Ritmik Sportif ( <i>Sportive Rhythmic Gymnastics</i> ) .....	10
3. Senam Akrobatik ( <i>Acrobatic Gymnastics</i> ) .....	11
4. Senam Aerobik Sport ( <i>Sport Aerobics</i> ) .....	11
5. Senam Trampolin ( <i>Trampolining</i> ) .....	11
6. Senam Umum ( <i>General Gymnastics</i> ) .....	12
C. Senam Lantai .....	12
D. Meroda .....	13
1. Analisis Gerak Meroda .....	13
2. Kesalahan dalam Meroda .....	16
E. Kekuatan Otot Lengan .....	17
1. Otot Lengan .....	18
2. Peran Kekuatan dalam Senam Lantai .....	18
3. Peran Kekuatan Otot Lengan dalam Gerakan Meroda .....	19
F. <i>Power</i> Otot Tungkai .....	20
1. Otot Tungkai .....	20
2. Peran <i>Power</i> dalam Senam Lantai .....	21
3. Peran <i>Power</i> Otot Tungkai dalam Gerakan Meroda .....	22

G. Keseimbangan .....	22
1. Peran Keseimbangan dalam Senam Lantai .....	22
2. Peran Keseimbangan dalam Gerakan Meroda .....	23
H. Koordinasi.....	25
1. Koordinasi Mata-Tangan-Kaki .....	25
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi .....	26
3. Peran Koordinasi Mata-Tangan-Kaki dalam Gerakan Meroda .....	27
I. Penelitian yang Relevan .....	28
J. Kerangka Berpikir .....	30
K. Hipotesis .....	32

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	34
B. Populasi dan Sampel .....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel .....	35
C. Variabel dan Data Penelitian .....	36
1. Variabel Penelitian .....	36
2. Data Penelitian.....	37
D. Definisi Oprasional Variabel .....	38
E. Desain Penelitian .....	40
F. Teknik Pengambilan Data .....	40
G. Instrumen Penelitian .....	41
H. Analisis Data .....	51

### **IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	55
1. Deskripsi Data .....	55
2. Analisis Data .....	59
3. Uji Hipotesis .....	65
B. Pembahasan .....	68
1. Deskripsi Data .....	68
2. Hasil Analisis Data .....	69

### **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	76
B. Saran .....	77

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>80</b>
-----------------------	-----------