

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Batasan Istilah.....	8
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	12
1. Pengertian Belajar Gerak atau Motorik	22
B. Senam.....	24
1. Karakteristik gerak dasar senam	25
C. Senam Lantai	26
D. Loncat Harimau	33
E. Keterampilan Gerak	35
F. Pengertian Power	37
G. Squat Jump.....	38
H. Kerangka Pemikiran.....	39
I. Hipotesis	40
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	43
B. Metode Penelitian Obyek Penelitian.....	45
a. Populasi.....	45
b. Sampel.....	45
c. Variabel Penelitian.....	45

d. Variabel bebas(X)	46
e. Variabel terikat(Y)	46
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
E. Rencana Penelitian.....	48
F. Teknik Pengambilan Data.....	49
G. Instrumen Penelitian	51
a. Instrumen Tes.....	51
b. Program Latihan.....	52
c. Teknik Analisi Data	52

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	59
B. Hasil Penelitian	61
1. Uji Prasyarat.....	61
a. Uji Normalitas.....	61
b. Uji Homogenitas	62
2. Pengujian Hipotesis	63
a. Uji t Pengaruh	63
C. Pembahasan.....	65

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	68
B. Saran	70

DAFTAR PUSTAKA.....	71
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	73
--------------------------------	-----------