

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Pendidikan Jasmani.....	9
B. Pengertian Belajar	10
C. Belajar Gerak	14
D. Tahapan Belajar Gerak.....	15
E. Keterampilan Gerak Dasar	17
F. Senam.....	21
G. Senam Lantai.....	24
H. Bentuk Latihan Senam Lantai	27
I. Rollkip.....	28
J. Kondisi Fisik	30
K. Kekuatan Otot	32
L. Kelentukan Togok.....	35
M. Tinggi Badan.....	37
N. Berat Badan.....	39
O. Penelitian Yang Relevan	41
P. Kerangka Pikir	44
Q. Hipotesis Penelitian.....	47
III. METODOLOGI PENELITIAN	49
A. Metode Penelitian.....	49
B. Variabel Penelitian	50
C. Definisi Operasional Variabel.....	51
D. Populasi dan Sampel	53
E. Instrumen Penelitian.....	53
F. Teknik Analisis Data.....	60

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Hasil Penelitian	65
B. Pembahasan.....	76
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Simpulan	81
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	85