

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	11
2.1 Kerangka Teoritis.....	11
2.1.1 Hakikat Senam	11
2.1.1.1 Senam Artistik.....	13
2.1.1.2 <i>Front Handspring</i>	14
2.1.2 Hakikat Kelentukan.....	16
2.1.3 Variasi Latihan Kelentukan.....	18
2.1.4 Hakikat Latihan.....	21
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	24
2.3 Kerangka Berfikir	25
2.4 Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	27
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	27
3.1.2 Waktu Penelitian.....	27
3.2 Populasi dan Sampel	27
3.2.1 Populasi.....	27
3.2.2 Sampel.....	27

3.3 Metode Penelitian	28
3.4 Desain Penelitian.....	29
3.5 Instrumen penelitian.....	30
3.6 Teknik Pengumpulan data.....	32
3.7 Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	35
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	35
4.1.1 Deskripsi data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> Variasi Latihan Kelentukan Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerakan <i>Front Handspring</i> Pada Atlet Junior Putra PERSANI Medan Tahun 2022.....	35
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	37
4.2.1 Uji Normalitas	37
4.2.2 Uji Hipotesis.....	38
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1. Kesimpulan.....	41
5.2. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	44

