

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRAC	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	9
2.1 Kerangka Teoritis	9
2.1.1 Hakikat Senam	9
2.1.2 Hakikat Senam Lantai	11
2.1.3 Hakikat <i>Stut</i>	17
2.1.4 Hakikat Latihan	18
2.1.5 Latihan <i>Decline Push-up</i>	22
2.1.6 Hakikat Latihan <i>Crunch</i>	26
2.1.7 Komponen Fisik Gerakan <i>Stut</i>	30
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
2.3 Kerangka Berpikir	34
2.4 Hipotesis	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	38
3.1.1 Tempat Penelitian	38
3.1.2 Waktu Penelitian.....	38
3.2 Populasi dan Sampel.....	38

3.2.1	Populasi	38
3.2.2	Sampel.....	38
3.3	Metode Penelitian.....	39
3.4	Desain Penelitian	39
3.5	Instrumen Penelitian.....	40
3.6	Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		47
4.1	Deskripsi Data Penelitian	47
4.1.1	Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tes <i>Push-up</i>	47
4.1.2	Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tes <i>Sit Up</i>	49
4.1.3	Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Stut</i>	50
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis.....	51
4.2.1	Uji Normalitas.....	51
4.2.2	Uji Homogenitas	53
4.3	Pengujian Hipotesis	55
4.3.1	Hipotesis Pertama	55
4.3.2	Hipotesis Kedua	57
4.3.3	Hipotesis Ketiga.....	59
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		68
5.1	Kesimpulan.....	68
5.2	Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....		70
LAMPIRAN.....		72