

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN | i |
| LEMBAR PERNYATAAN | ii |
| ABSTRAK | iii |
| ABSTRACK | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I : PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 6 |
| 1.3 Pembatasan Masalah | 7 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 7 |
| 1.5 Tujuan Masalah..... | 7 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II : LANDASAN TEORI | |
| 2.1 Kajian Teoris | 9 |
| 2.1.1 Hakekat Senam..... | 9 |
| 2.1.2 Hakekat <i>Handspring</i> | 10 |
| 2.1.3 Hakekat Latihan | 15 |
| 2.1.4 Hakekat <i>Circuit Training</i> | 18 |
| 2.2 Kerangka Berpikir | 29 |
| 2.3 Hipotesis..... | 31 |
| BAB III : METODOLOGI PENELITIAN | |
| 3.3 Lokasi dan Waktu Penelitan | 32 |
| 3.3.1 Lokasi Penelitian | 32 |
| 3.3.2 Waktu Penelitian..... | 32 |

| | |
|---|-----------|
| 3.2 Populasi dan Sampel | 32 |
| 3.2.1 Populasi | 32 |
| 3.2.2 Sampel | 32 |
| 3.3 Metode Penelitian | 33 |
| 3.4 Desain Penelitian | 33 |
| 3.5 Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan | 34 |
| 3.6 Prosedur Pelaksanaan Penelitian | 36 |
| 3.7 Teknik Analisa Data | 37 |
| BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1 Teknik Analisa Data | 38 |
| 4.2 Pengujian Pesyaratan Analisis | 39 |
| 4.2.1 Uji Normalitas | 39 |
| 4.2.2 Pengujian Homogenitas | 39 |
| 4.2.3 Pengujian Hipotesis | 40 |
| 4.3 Pembahasan | 40 |
| BAB V : PENUTUP | |
| 5.1 Kesimpulan | 43 |
| 5.2 Saran | 43 |
| DAFTAR PUSTAKA | 44 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 45 |



Character Building

 THE UNIVERSITY