

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II : LANDASAN TEORITIS	10
A. Kajian Teoritis	10
1. Hakekat Belajar.....	10
2. Hakekat Kemampuan Gerak	13
3. Hakekat Gerak Fundamental.....	16
4. Hakekat Senam	18
5. Hakekat Senam Kebugaran Sumatera Utara.....	21
5.1. langkah-langkah Senam Kebugaran Sumatera Utara	23
5.1.1. Latihan Pemanasan	23
5.1. 2.Latihan Peregangan.....	25
5.1.3Latihan Inti.....	25
5.1.4Latihan Pendinginan.....	26
6. Hakekat Model Pembelajaran PPSI.....	27
B. Kerangka Berpikir.....	33
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	36
C. Metode Penelitian	37

D. Desain Penelitian	38
E. Instrumen Penelitian	47
F. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.....	Deskripsi Data
Penelitian.....	51
1. Deskripsi data penilaian siklus I.....	53
2. Deskripsi data penilaian siklus II.....	54
B.....	Hasil Penelitian
56	
1. Siklus I	56
2. Siklus II	62
C.....	Pembahasan
penelitian	68
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A.....	Kesimpulan 72
B.....	Saran 73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	76