

## DAFTAR ISI

|   | Hal         |
|---|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                  | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                      | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                   | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                | <b>ix</b>   |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>                              | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                             | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                               | 4           |
| C. Pembatasan Masalah .....                                 | 5           |
| D. Rumusan Masalah.....                                     | 5           |
| E. Tujuan Penelitian.....                                   | 6           |
| F. Manfaat Penelitian.....                                  | 6           |
| <b>BAB II. LANDASAN TEORITIS.....</b>                       | <b>8</b>    |
| A. Kajian Teoritis.....                                     | 8           |
| 1. Hakikat Senam .....                                      | 8           |
| 2. Hakikat Latihan .....                                    | 8           |
| 3. Hakikat Salto Belakang.....                              | 18          |
| 4. Hakikat <i>Side Leg Pitch Back Somersaults</i> .....     | 22          |
| 5. Hakikat <i>Safety Belt On Straight Somersaults</i> ..... | 23          |
| B. Kerangka Berpikir .....                                  | 25          |
| C. Hipotesis.....   | 27          |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>         | <b>28</b> |
| A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....      | 28        |
| B. Populasi dan Sampel.....                         | 28        |
| C. Metode Penelitian .....                          | 29        |
| D. Disain Penelitian.....                           | 30        |
| E. <i>Instrument</i> Penelitian .....               | 31        |
| F. Teknik Analisa Data.....                         | 33        |
| G. Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....            | 35        |
| <b>BAB IV:HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>37</b> |
| A. Deskripsi Data Penelitian.....                   | 37        |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....        | 37        |
| C. Pengujian Hipotesis.....                         | 38        |
| D. Hasil Penelitian .....                           | 39        |
| <b>BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>             | <b>42</b> |
| A. Kesimpulan .....                                 | 42        |
| B. Saran .....                                      | 42        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                         | <b>43</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                | <b>44</b> |