

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| PERNYATAAN | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | iv |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 9 |
| C. Tujuan Penelitian | 9 |
| D. Manfaat Penelitian | 9 |
| E. Batasan Penelitian..... | 9 |
| F. Pengertian Istilah | 10 |
| | |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA, ANGGAPAN DASAR DAN | |
| HIPOTESIS | 12 |
| A. Kajian Pustaka | 12 |
| 1. Hakikat belajar | 12 |
| 2. Pembelajaran..... | 13 |
| a. Definisi Pembelajaran | 13 |
| b. Prinsip-Prinsip Pembelajaran..... | 14 |
| 1) Prinsip Perhatian dan Motivasi | 15 |
| 2) Prinsip Keaktifan | 16 |
| 3) Prinsip Keterlibatan Langsung/Berpengalaman..... | 17 |
| 4) Prinsip Pengulangan..... | 18 |
| 5) Prinsip Tantangan..... | 18 |
| 6) Prinsip Balikan dan Penguatan..... | 19 |
| 7) Prinsip Perbedaan Individual..... | 20 |
| 3. Hakikat dan Pengertian Senam | 20 |
| a. Perkembangan Senam..... | 20 |
| b. Pengertian Senam..... | 21 |
| c. Ciri-Ciri Senam..... | 22 |
| 4. Pembelajaran Guling Depan..... | 23 |
| a. Pendekatan Pola Gerak Dominan Guling Depan..... | 25 |
| b. Macam-Macam Pola Gerak Dominan Guling Depan..... | 27 |
| 1) Gerak Berpindah Tempat (Locomotion)..... | 27 |
| 2) Putaran..... | 28 |
| 3) Kelentukan (Flexibility)..... | 28 |

| | | |
|--|---|-----------|
| 5. | Pembelajaran Guling Depan Menggunakan Educational Gymnastics. | 29 |
| a. | Memperkenalkan Keterampilan..... | 29 |
| b. | Kegiatan Orientasi..... | 30 |
| c. | Keterampilan Inti..... | 31 |
| d. | Perluasan Keterampilan..... | 32 |
| e. | Variasi..... | 32 |
| f. | Rangkaian..... | 33 |
| B. | Anggapan Dasar..... | 33 |
| C. | Hipotesis Penelitian..... | 36 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | | 38 |
| A. | Metode Penelitian | 38 |
| B. | Populasi dan Sampel | 40 |
| a. | Populasi..... | 40 |
| b. | Sampel | 40 |
| C. | Desain dan Langkah-Langkah Penelitian..... | 41 |
| 1. | Desain Penelitian..... | 41 |
| 2. | Langkah-Langkah Penelitian | 42 |
| 3. | Definisi Operasional..... | 44 |
| 4. | Instrumen Penelitian..... | 45 |
| 5. | Tekhnik Analisis Data | 47 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | | 51 |
| A. | Deskripsi Data | 51 |
| B. | Analisis Data..... | 51 |
| 1. | Uji Normalitas..... | 51 |
| 2. | Uji Hipotesis..... | 52 |
| C. | Diskusi Penemuan..... | 53 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | | 56 |
| A. | Kesimpulan..... | 56 |
| B. | Saran..... | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 58 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN..... | | 60 |