

## DAFTAR ISI

### Halaman

#### LEMBAR PENGESAHAN

#### PERNYATAAN

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi

#### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	7

#### BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Senam .....	9
1. Sejarah Senam .....	9
2. Jenis-Jenis Senam.....	10
3. Ciri-Ciri Kaidah Senam.....	11
4. Tujuan Pembelajaran Senam.....	12
5. Senam Lantai.....	12
6. Teknik Melakukan Senam Lantai Guling Depan.....	13
7. Pengembangan Keterampilan Berbasis Senam Lantai.....	15
B. Media .....	17
1. Pengertian Media .....	17
2. Jenis-Jenis Media Pembelajaran .....	18
3. Kegunaan Media Pembelajaran.....	19
4. Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	20
C. Penggunaan Media <i>Puzzle</i> .....	21
1. Media <i>Puzzle</i> .....	21
2. Langkah-Langkah Penggunaan Media <i>Puzzle</i> .....	22
D. Hakikat Latihan pada Pembuatan Program Latihan .....	27
E. Kajian yang Relevan .....	28
F. Hipotesis Penelitian .....	29

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode dan Desain Penelitian .....	31
1. Metode Penelitian .....	31
2. Desain Penelitian .....	32
B. Subjek Penelitian .....	33
1. Populasi .....	33
2. Sampel .....	34
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	35
1. Lokasi Penelitian .....	35
2. Waktu Penelitian .....	36
D. Instrumen Penelitian .....	36
E. Prosedur Penelitian .....	49
F. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data .....	40
1. Menghitung Rata-Rata .....	40
2. Menghitung Simpangan Baku .....	41
3. Uji Normalitas .....	41
4. Uji Homogenitas .....	42
5. Uji Hipotesis dan Uji peningkatan .....	42
6. Uji Normalitas melalui SPSS .....	44
7. Uji Homogenitas SPSS .....	45
8. Uji Hipotesis melalui SPSS .....	45
9. Uji Perbedaan dua Rata-rata SPSS .....	45

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Pengolahan Data Statistika Manual .....	47
1. Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku .....	47
2. Hasil Pengujian Normalitas Normalitas Data Setiap Tes .....	48
3. Hasil Pengujian Homogenitas Data Setiap Tes .....	49
4. Hasil Uji Peningkatan/Signifikansi .....	50
5. Hasil Pengujian Hipotesis Melalui Uji Dua Rata-Rata .....	50
B. Pengolahan melalui analisa SPSS .....	51
1. Uji Normalitas .....	51
2. Uji Homogenitas .....	53
3. Uji Hipotesis .....	55
C. Pembahasan .....	58

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	61
B. Implikasi .....	61
C. Rekomendasi .....	62

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>72</b>
--------------------------------	-----------

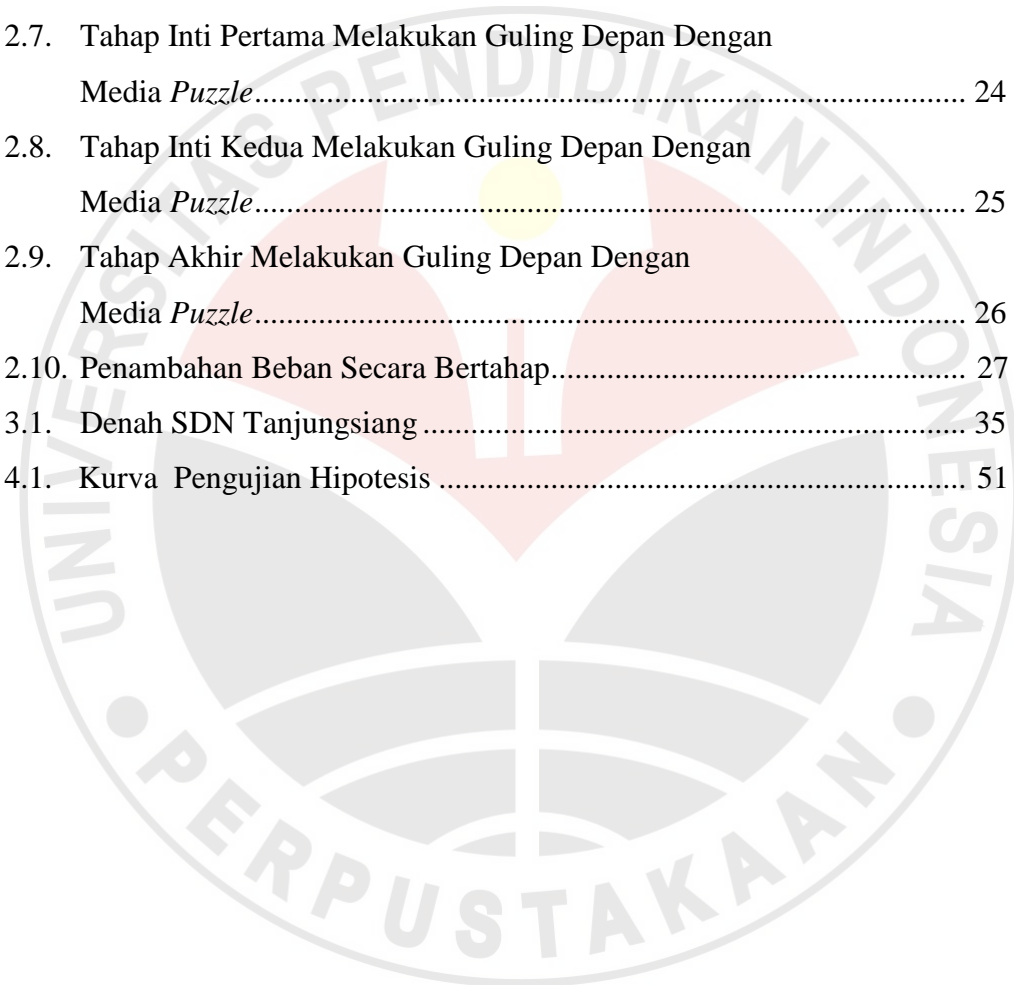
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>125</b>
----------------------------	------------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1. Agenda Kegiatan Penelitian .....	36
3.2. Format Penilaian Tes Guling Depan .....	38
4.1. Hasil Perhityungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku.....	47
4.2. Hasil Pengujian Normalitas Data.....	49
4.3. Hasil Pengujian Homogenitas Data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	49
4.4. Hasil Uji Peningkatan .....	50
4.5. Hasil Uji Hipotesis.....	50
4.6. Uji Normalitas data pretes kelas eksperimen dan kontrol (SPSS).....	52
4.7. Uji Normalitas data pretes kelas eksperimen dan kontrol (SPSS).....	53
4.8. Uji Homogenitas Data Pretes Kelas Eksperimen Dan Kontrol .....	54
4.9. Uji Homogenitas Data Postes Kelas Eksperimen Dan Kontrol.....	54
4.10. Tabel Statistik Pretes Kelas Eksperimen Dan Kelas Kontrol.....	55
4.11. Uji <i>Levene's Test For Equality Of Variances</i> .....	55
4.12. Tabel statistik postes kelas eksperimen dan kelas kontrol.....	56
4.13. Uji <i>Levene's Test For Equality Of Variances</i> .....	57

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Cara Melakukan Guling Depan .....	13
2.2. Berguling Dengan Awalan Berdiri .....	14
2.3. Berguling Dengan Awalan Jongkok.....	15
2.4. Gambar Media <i>Puzzle</i> .....	22
2.5. Posisi Matras dan Siswa .....	22
2.6. Tahap Awal Penggunaan Media <i>Puzzle</i> .....	23
2.7. Tahap Inti Pertama Melakukan Guling Depan Dengan Media <i>Puzzle</i> .....	24
2.8. Tahap Inti Kedua Melakukan Guling Depan Dengan Media <i>Puzzle</i> .....	25
2.9. Tahap Akhir Melakukan Guling Depan Dengan Media <i>Puzzle</i> .....	26
2.10. Penambahan Beban Secara Bertahap.....	27
3.1. Denah SDN Tanjungsiang .....	35
4.1. Kurva Pengujian Hipotesis .....	51



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Pelaksanaan Tes Gerak Dasar Guling depan.....	67
2. Lembar Tes Gerak Dasar Guling Depan.....	67
3. Program Latihan Guling depan Kelompok Eksperimen dan kontrol .....	71
4. Data Penilaian Guling Depan .....	84
5. Pengolahan Data Manual .....	88
6. Tabel-tabel Statistika .....	107
7. Pengolahan Data SPSS .....	113
8. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	119
9. Lembar SK .....	121
10. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	122
11. Surat Balasan Penelitian .....	123
12. Monitoring Bimbingan .....	124
13. Riwayat Hidup .....	125