

## **DAFTAR ISI**

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Masalah.....	5

### **BAB II TINJAUAN TEORITIS**

A. Hakikat Senam.....	7
B. Senam Kebugaran Jasmani dan Senam Bugar Parahyangan....	8
C. Belajar Pembelajaran.....	10
D. Pengertian Pemahaman.....	13
E. Keterampilan Gerak.....	18
1. Pemahaman tentang keterampilan gerak.....	18
2. Klasifikasi keterampilan (Perspektif tugas).....	23
F. Karakteristik Gerak Dasar Senam.....	27
1. Keterampilan Lokomotor.....	27
2. Keterampilan Nonlokomotor .....	28

3. Keterampilan Manipulatif.....	29
G. Kerangka Pemikiran .....	30
H. Hipotesis .....	32
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel .....	34
C. Desain dan Langkah-Langkah Penelitian.....	35
D. Instrumen Penelitian .....	38
E. Pelaksanaan penelitian.....	46
F. Analisis dan Pengolahan Data.....	47
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	49
B. Diskusi Penemuan.....	63
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
 <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	67
 <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	68