

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