

# DAFTAR ISI

Bab	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Kegunaan Penelitian .....	4
E. Pembatasan Penelitian .....	4
F. Batasan Istilah .....	4
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis .....	5
<b>II. TINJAUAN TEORITIS</b> .....	9
A. Olahraga .....	9
Definisi olahraga .....	9
Tujuan Olahraga .....	10
B. Senam .....	13
Pengertian Senam .....	13
Pengelompokan Senam .....	16
Manfaat Senam .....	16
C. Kebugaran Jasmani .....	18
D. Tinjauan Senam Pagi Indonesia Seri D .....	24
Pengertian Senam Pagi Indonesia .....	24

Rangkaian Gerakan Senam Pagi Indonesia seri D .....	27
Latihan Pendahuluan .....	27
Gerakan Salam .....	28
Latihan Inti .....	28
Latihan Penenangan .....	34
E. Sistem Energi Senam Pagi Indonesia .....	35
F. Hubungan Senam Pagi Indonesia seri D dengan Vertical Jump .....	38
G. Hubungan Senam Pagi Indonesia seri D dengan Standing Broad Jump .....	38
<b>III. PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Metode Penelitian .....	40
B. Desain Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel .....	42
D. Instrumen Penelitian .....	42
E. Prosedur Pengumpulan Data .....	43
F. Prosedur Pengolahan Data .....	46
<b>IV. HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>48</b>
A. Hasil Pengolahan Dan Analisis Data .....	48
B. Diskusi Penemuan .....	52
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran-Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>



## DAFTAR TABEL

1. Tabel A. Klasifikasi Aktifitas Maksimum Pada Berbagai Durasi serta Sistem  
Penyediaan Energi ..... 6
2. Tabel B.I Hasil Pengolahan Nilai Rata-rata (cm) dan Simpangan Baku Kedua  
Tes Dalam Kelompok Eksperimen Pada Tes Awal ..... 48
3. Tabel B.II Hasil Pengolahan Nilai Rata-rata (cm) dan Simpangan Baku Kedua  
Tes Dalam Kelompok Eksperimen Pada Tes Akhir ..... 49
4. Tabel B.III Hasil Pengujian Normalitas Distribusi Data Kedua Tes Dalam  
Kelompok Eksperimen Pada Tes Awal .....50
5. Tabel B.IV Hasil Pengujian Normalitas Distribusi Data Kedua Tes Dalam  
Kelompok Eksperimen Pada Tes Akhir .....50
6. Tabel B.V Hasil Pengujian Signifikansi Kemampuan Vertical Jump dan  
Standing Broad Jump Sebelum dan Sesudah Latihan Senam Pagi  
Indonesia Seri D .....51



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Tes Awal Kemampuan Anaerobik Kelompok Senam Pagi Indonesia Seri D .....	57
Lampiran 2 Data Tes Akhir Kemampuan Anaerobik Kelompok Senam Pagi Indonesia Seri D .....	58
Lampiran 3 Uji Normalitas Liliefors Vertical Jump Tes Awal .....	59
Lampiran 4 Uji Normalitas Liliefors Standing Broad Jump Tes Awal .....	60
Lampiran 5 Uji Normalitas Liliefors Standing Broad Jump Tes Akhir.....	61
Lampiran 6 Uji Normalitas Liliefors Vertical Jump Tes Akhir .....	62
Lampiran 7 Hasil Penghitungan Kemampuan Vertical Jump, Sebelum dan Sesudah Latihan Senam Pagi Indonesia Seri D .....	63
Lampiran 8 Hasil Penghitungan Kemampuan Standing Broad Jump, Sebelum dan Sesudah Latihan Senam Pagi Indonesia Seri D .....	65
Lampiran 9 Penghitungan Selisih Tes Vertical Jump Antara Tes Awal dan Tes Akhir .....	67
Lampiran 10 Penghitungan Selisih Tes Standing Broad Jump Antara Tes Awal dan Tes Akhir .....	68
Lampiran 11 Penghitungan Perbandingan Kemampuan Power Tungkai Tes Vertical Jump dan Tes Standing Broad Jump .....	69
Lampiran 12 Program Latihan Senam Pagi Indonesia Seri D .....	71
Lampiran 13 Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	76
Lampiran 14 Tabel Distribusi T .....	77



## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Skema Pembentukan Energi .....	35
2. Gambar Langkah-langkah Penelitian .....	41
3. Gambar Rangkaian Gerakan Senam Pagi Indonesia seri D .....	72



