

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Batasan Penelitian	7
F. Batasan Istilah	8
G. Anggapan Dasar	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Pengertian Kebugaran Jasmani	10
B. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	11
C. Pengertian Fleksibilitas	16
D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Fleksibilitas	23
E. Tata Urut Latihan Untuk Meningkatkan Fleksibilitas	18
F. Prinsip-prinsip Latihan.....	25
G. Peranan Fleksibilitas	27

H. Kajian Tentang Peregangan	30
I. Metode-metode Latihan Untuk Meningkatkan Fleksibilitas.....	31
J. Senam Lantai.....	36
K. Gerakan Dasar Senam Lantai.....	37
L. Pengaruh fleksibilitas tubuh terhadap senam lantai.....	40
M. Hipotesis.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	42
B. Populasi dan Sampel	43
C. Desain Penelitian.....	45
D. Instrument Penelitian	46
E. Program Latihan.....	52
F. Pelaksanaan Eksperimen.....	58
G. Prosedur Pengolahan Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	63
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	65
1. Uji Normalitas.....	65
2. Uji homogenitas	66
C. Pengujian Hipotesisi	67
D. Diskusi Penemuan.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	73

B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Data Hasil Tes Awal Kayang.....	49
Tabel 3.2 <i>Australian gymnastic federation Tabel</i>	50
Tabel 3.3 Format Penilaian.....	52
Tabel 3.4 Program Latihan.....	54
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku.....	63
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan baku berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Tes Kayang dan Tes <i>Neck Kip</i>	65
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Tes Kayang dan Tes <i>Neck Kip</i> ..	66
Tabel 4.5 Analisis Hasil <i>Pretest dan Postest</i>	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penelitian	45

