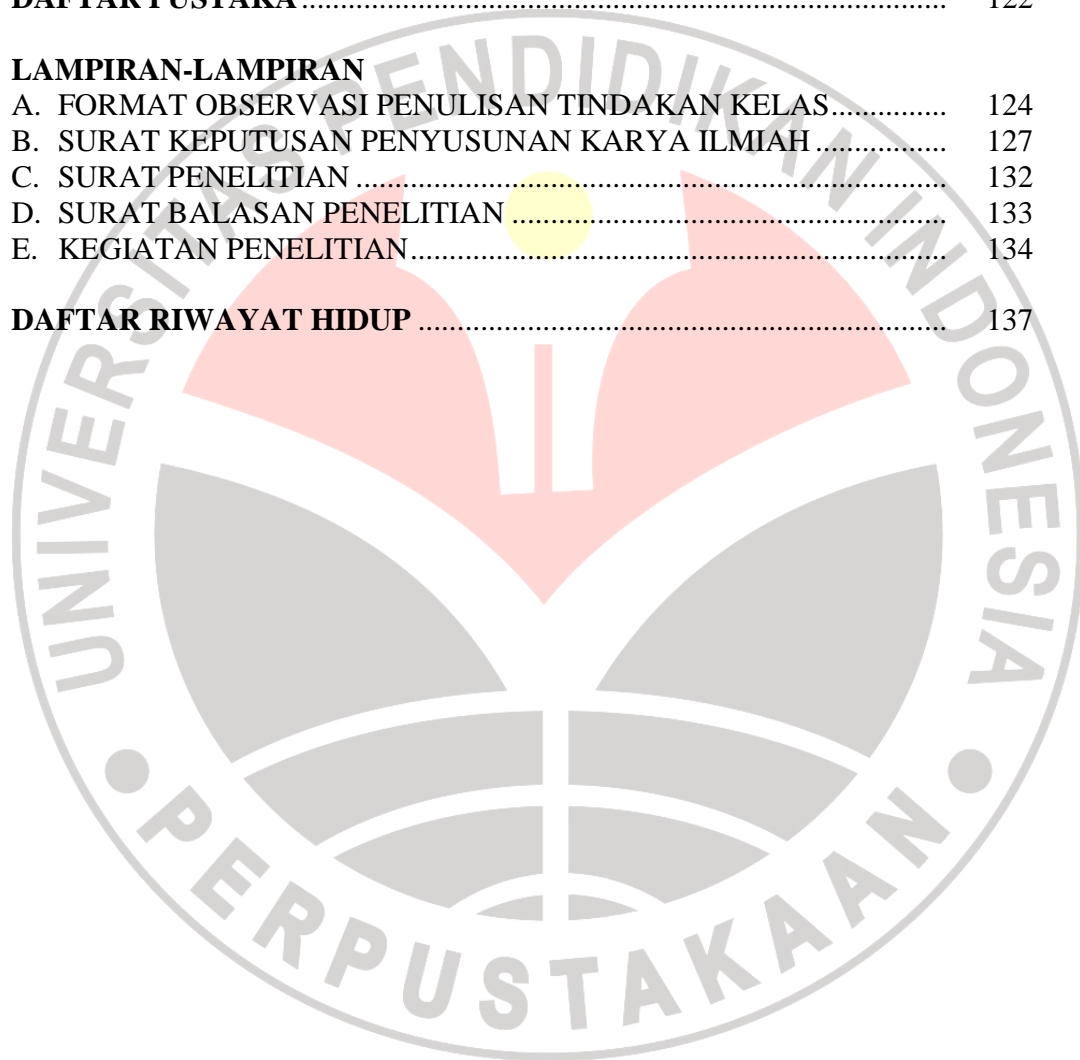


DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	10
C. Rumusan Masalah	11
D. Cara Pemecahan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
G. Batasan Istilah	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakekat Senam.....	14
B. Pendekatan Pola Gerak Dominan.....	24
C. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani	45
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	63
B. Populasi dan Sampel	64
C. Setting Penelitian	65
D. Rencana Tindakan Penelitian.....	65
E. Teknik Analisis Data.....	71
F. Data dan Teknik Pengambilan Data.....	71
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Pengolahan dan Analisis Data.....	73
B. Deskripsi Data	73
C. Hasil Observasi Data.....	103
D. Hasil Analisis Data	114
E. Diskusi Penemuan	118

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	119
B. Implikasi.....	120
C. Saran.....	120
DAFTAR PUSTAKA	122
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
A. FORMAT OBSERVASI PENULISAN TINDAKAN KELAS.....	124
B. SURAT KEPUTUSAN PENYUSUNAN KARYA ILMIAH.....	127
C. SURAT PENELITIAN	132
D. SURAT BALASAN PENELITIAN	133
E. KEGIATAN PENELITIAN.....	134
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	137



DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2. 1.	Pengertian Senam Menurut Hidayat.	19
2. 2.	Macam – Macam Pendaratan.	27
2. 3.	Pendaratan Lurus dan Pendaratan Tekuk.	28
2. 4.	Macam – Macam Posisi Statis.	30
2. 5.	Letak Titik Berat Tubuh Pada Posisi Tubuh yang Berbeda..	30
2. 6.	Ketinggian Titik Berat Tubuh yang Berbeda.	31
2. 7.	Titik Berat Tubuh Di Atas dan Di Luar Dasar Tumpuan.....	31
2. 8.	Tumpuan yang Satu Lebih Besar dari Tumpuan yang Lain .	32
2. 9.	Titik Berat Segmen Tubuh yang Berhubungan.....	32
2.10.	Jenis Tumpuan Depan.	33
2.11.	Contoh Keseimbangan.	34
2.12.	Lari dan Jalan Sebagai Contoh Lokomotor.....	35
2.13.	Fase Menaik dan Menurun Pada Ayunan.	37
2.14.	Perbedaan Awal Ayunan Menghasilkan Luas yang Berbeda	37
2.15.	Jumlah Tenaga Ayunan Ditingkatkan Oleh Radius Putaran.	38
2.16.	Variasi Daya yang Dikerahkan Pada Titik Berat dan Di Luar Titik Berat.	39
2.17.	Mengubah Kecepatan Putaran.....	39

2.18.	Jenis Tolakkan yang Berbeda.....	41
2.19.	Kegiatan Latihan Tolakkan	42
2.20.	Engsel Keras dan Engsel Lembek.....	42
2.21.	Daya Dikerahkan dari Pelurusan Lurus	43
2.22.	Posisi Tubuh Tidak Merubah Jalur Layanan	44
2.23.	Meskipun Jarak Layangan Berbeda, Tetapi Titik Ketinggian Sama, Waktu Layangan Akan Sama.....	44
4. 1.	Macam – Macam Pendaratan	78
4. 2.	Gerakkan <i>Locomotion</i>	81
4. 3.	Gerakkan <i>Rotations</i> (Putaran).....	83
4. 4.	Gerakkan <i>Springs</i> (Tolakan)	86
4. 5.	Gerakkan <i>Flight and Height</i>	89
4. 6.	Macam – Macam <i>Static Positions</i>	92
4. 7.	Gerakkan Ayunan.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3. 1.	Format Observasi PTK.....	68
3. 2.	Siklus Penelitian.....	70
4. 1.	Permasalahan dan Alternatif Pemecahan.....	76
4. 2.	Data Hasil Tindakan I.....	104
4. 3.	Data Hasil Tindakan II.....	105
4. 4.	Data Hasil Tindakan III.....	106
4. 5.	Data Hasil Tindakan IV.....	107
4. 6.	Data Hasil Tindakan V.....	108
4. 7.	Data Hasil Tindakan VI.....	109
4. 8.	Data Hasil Tindakan VII.....	110
4. 9.	Data Hasil Tindakan VIII.....	111
4.10.	Data Hasil Tindakan IX.....	112
4.11.	Data Hasil Tindakan X.....	113
4.12.	Hasil Observasi Siklus I.....	114
4.13.	Masalah, Capaian, dan Rekomendasi Siklus I.....	115
4.14.	Hasil Observasi Siklus II.....	116
4.15.	Masalah, Capaian, dan Rekomendasi Siklus II.....	117