

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

1. Latar Belakang Masalah .....	1
2. Identifikasi Masalah.....	6
3. Pembatasan Masalah .....	7
4. Perumusan Masalah .....	7
5. Kegunaan Penelitian.....	8

### **BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN**

#### **PENGAJUAN HIPOTESIS**

##### **A. Kerangka Teori**

1. Definisi Olahraga Senam Ritmik.....	9
2. Definisi Kekuatan Otot Lengan .....	15
3. Definisi Kelentukan Togok .....	22
4. Definisi Teknik <i>Flexibility Elbow Stand</i> .....	27

## **B. Kerangka Berpikir**

1. Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand*..... 34
2. Hubungan antara Kelentukan Togok dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand*..... 35
3. Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand*..... 36

## **C. Pengajuan Hipotesis**..... 38

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

- A. Tujuan Penelitian ..... 40
- B. Tempat dan Waktu Penelitian ..... 40
- C. Metode Penelitian ..... 41
- D. Populasi dan Pengambilan Sampel ..... 42
- E. Instrumen Penelitian ..... 42
- F. Teknik Penelitian ..... 43
- G. Teknik Analisis Data ..... 44

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

- A. Deskripsi Data ..... 49
- B. Pengujian Hipotesis ..... 53
- C. Pembahasan ..... 57

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan..... 59  
B. Saran ..... 60

**DAFTAR PUSTAKA..... 62**

**LAMPIRAN – LAMPIRAN ..... 64**