

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRACT	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN TEORI	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Hakekat Atletik	8
2.1.2 Hakekat Lompat Jauh.....	9
2.1.3 Hakekat <i>Power</i> Otot Tungkai	11
2.1.4 Hakekat Latihan	13
2.1.5 Hakekat <i>Standing Long Jump With Sprint</i>	21
2.1.6 Hakekat <i>Depth Jump To Standig Long Jump</i>	23
2.2 Penelitian Relavan.....	25
2.3 Kerangka Berpikir	26
2.4 Hipotesis Penelitian	28

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	29
3.1 Lokasi Dan Waktu Penelitian	29
3.1.1 Lokasi Penelitian	29
3.1.2 Waktu Penelitian	29
3.2 Populasi Dan Sampel	29
3.2.1 Populasi	29
3.2.2 Sampel	29
3.3 Metode Penelitian	30
3.4 Desain Penelitian	31
3.5 Intstrumen Penelitian	31
3.5.1 Test Kemampuan <i>Power</i> Otot Tungkai	31
3.5.2 Test Lompat Jauh	32
3.6 Prosedur Penelitian	33
3.7 Teknik Analisis Data	34
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Deskripsi Data Penelitian	35
4.2 Persyaratan Pengujian Analisis	37
4.2.1 Uji Normalitas	37
4.2.2 Uji Homogenitas	38
4.3 Uji Hipotesis	39
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN	45
5.1 Kesimpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47