

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
2.1 Kajian Teoritis	6
2.1.1 Hakikat Atletik	6
2.1.2 Hakikat Lompat Jauh	8
2.1.3 Hakikat Latihan	11
2.1.4 Hakikat <i>Single Leg Bounds</i>	21
2.1.5 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	22
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	26
2.3 Kerangka Berpikir	28
2.4 Hipotesis Penelitian.....	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.2 Populasi Dan Sampel	31
3.3 Metode Penelitian.....	32
3.4 Desain Penelitian.....	32
3.5 Instrumen Penelitian	32
3.6 Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Deskripsi Data Penelitian	36
4.2 Pengajuan Persyaratan Analisis.....	37
4.2.1 Uji Normalitas	37
4.2.1 Uji Homogenitas	38
4.3 Pengujian Hipotesis.....	38
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Kesimpulan	42
5.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	47