

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS.....</b>	<b>14</b>
A. Kerangka Teoretis .....	14
1. Hakikat Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	14
2. Hakikat Metode Latihan.....	18
3. Hakikat Latihan <i>Tuck With Knees Up</i> .....	21
4. Hakikat <i>Hurdle Hops</i> .....	22
B. Kerangka Berpikir .....	23
C. Pengujian Hipotesis.....	25

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian .....	27
1. Lokasi Penelitian.....	27
2. Waktu Penelitian .....	27
B. Populasi dan Sampel .....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	28
C. Metode Penelitian.....	29
D. Disain Penelitian .....	30
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	38
1. Uji Normalitas .....	38
2. Uji Homogenitas .....	40
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>