

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kerangka Teoritis	6
1. Hakikat Lompat Jauh	6
2. Hakikat <i>Plyimetrick</i>	13
2.1. <i>Double Leg Bound</i>	14
2.2. <i>Double Leg Box Bound</i>	14
3. Hakikat Latihan	15
1. Prinsip Overload.....	15

2. Prinsip Perkembangan Menyeluruh	17
3. Prinsip Spesialisasi	17
4. Prinsip Individualisme	17
5. Prinsip Intensitas latihan	18
6. Prinsip Variasi Dalam Latihan	20
7. Prinsip Lama Latihan.....	20
8. Prinsip Latihan Relaksasi.....	20
9. Kualitas Latihan	21
B. Kerangka Berpikir	21
C. Hipotesis.....	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Setting Penelitian.....	23
1. Tempat Penelitian	23
2. Waktu Penelitian	23
B. Subjek Penelitian	24
1. Subjek Penelitian.....	24
2. Subjek Pemberi Tindakan	24
3. Kolaboratif	24
C. Sumber Data Data.....	25
D. Teknik Analisis Dan Pengumpul Data.....	25
E. Analisis Data.....	26
F. Prosedur Penelitian.....	27
G. Teknik Analisis Penelitian.....	31

BAB IV Hasil Dan Pembahasan Penelitian

A.Deskripsi Penelitian.....	33
B. Hasil Penelitian.....	40
C. Pembahasan Penelitian.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA.....	43
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	44
-------------------------------	-----------

