

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I :PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II :LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Hakekat Atletik.....	7
2. Hakekat Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	9
3. Hakekat Latihan.....	14
4. Hakekat Latihan <i>Single Leg Bound</i>	24
5. Hakekat Latihan <i>Acseleation Sprint</i>	25
B. Kerangka Berpikir.....	26
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III :METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	29

B. Populasi Dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	29
C. Metode Penelitian	30
D. Desain Penelitian.....	30
E. Instrumen Penelitian	31
F. Prosedur Penelitian	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
H. Hipotesis.....	35
 BAB VI : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	37
B. Pengujian Data Penelitian	37
1. Uji Normalitas.....	41
2. Uji Homogenitas	42
C. Hipotesis.....	43
D. Pembahasan Hasil Penelitian	44
 BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
 DAFTAR PUSTAKA	 48

