

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis	8
1. Hakikat Atletik.....	8
2. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok	10
3. Hakikat Latihan	14
4. Hakikat Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i>	24
5. Hakikat Latihan <i>Squat Jump</i>	25
B. Kerangka Berpikir.....	26
C. Hipotesis	27
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	31
E. Instrumen Penelitian	31
1. Tes Power Otot Tungkai (Vertical Jump).....	31
2. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	32
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Data Penelitian	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	38
1. Uji Normalitas	38
2. Uji Homogenitas	39
C. Pengujian Hipotesis	39
1. Pengujian Hipotesis I.....	40
2. Pengujian Hipotesis II.....	40
3. Pengujian Hipotesis III	41
4. Pengujian Hipotesis IV	42
5. Pengujian Hipotesis V	43
6. Pengujian Hipotesis VI.....	43
D. Pembahasan Hasil Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	51