

DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I : .PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II : LANDASAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teoritis	8
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	8
2. Hakikat Lompat Jauh Gaya Menggantung	10
3. Hakikat Latihan.....	15
3.1. Hakikat Latihan <i>Split Squat Jump</i>	17
3.2. Hakikat Latihan <i>Squat Jump</i>	18
B. Kerangka Berpikir	19
C. Hipotesis	21

	Hal
BAB III :METODOLOGI PENELITIAN.....	22
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
C. Metode Penelitian.....	23
D. Desain Penelitian.....	23
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Teknik Analilsis Data.....	26
G. Prosedur Penelitian.....	28
BAB IV :HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Deskripsi Data Penelitian.....	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	32
C. Pengujian Hipotesis.....	35
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	38
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	45