

## DAFTAR ISI

|   | Hal |
|---|-----|
| PERSETUJUAN.....                                  | i   |
| DAFTAR ISI.....                                   | ii  |
| DAFTAR TABEL .....                                | iv  |
| DAFTAR GAMBAR.....                                |     |
| <b>BAB I : PENDAHULUAN</b>                        |     |
| 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   |
| <b>BAB II :LANDASAN TEORITIS</b>                  |     |
| A. Kajian Teoritis .....                          | 6   |
| 1. Hakikat Analisis.....                          | 6   |
| 2. Hakikat Biomekanika .....                      | 8   |
| 3. Aspek-Aspek Biomekanika Dalam Lompat Jauh..... | 11  |
| 4. Hakikat Lompat Jauh .....                      | 13  |
| 5. Otot .....                                     | 28  |
| 6. Analisis Biomekanika Dalam Lompat Jauh.....    | 38  |
| 7. Hakikat <i>Dartfish</i> .....                  | 40  |
| B. Kerangka Berfikir .....                        | 42  |
| C. Hipotesis.....                                 | 43  |
| <b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN</b>            |     |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....              | 44  |
| B. Partisipan.....                                | 44  |
| C. Metodologi Penelitian .....                    | 46  |
| D. Tahapan Penelitian .....                       | 46  |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| E. Desain Penelitian.....    | 47 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 47 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 48 |

**BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian.....            | 53 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 54 |

**BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN**

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 73 |
| B. Saran.....      | 73 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>75</b> |
|-----------------------------|-----------|

