

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b> .....	<b>7</b>
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Hakekat Atletik.....	7
2.1.2 Hakekat Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	9
2.1.3 Hakekat Latihan .....	10
2.1.4 Hakekat Latihan <i>Straight Bounding</i> .....	16
2.1.5 Hakekat Latihan <i>Box Skip</i> .....	17
2.2 Penelitian Relevan .....	19
2.3 Kerangka Berpikir.....	20
2.4 Hipotesis Penelitian .....	22

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	23
3.2 Populasi dan Sampel.....	23
3.2.1 Populasi.....	23
3.2.1 Sampel.....	23
3.3 Metode Penelitian .....	24
3.4 Desain Penelitian .....	24
3.5 Instrumen Penelitian .....	24
3.5.1 Tes Kecepatan Lari 60 Meter .....	24
3.5.2 Tes <i>Power</i> Otot Tungkai .....	25
3.5.3 Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	25
3.6 Tahapan Penelitian.....	26
3.7 Teknik Analisis Data .....	27
3.8 Hipotesa .....	28
3.8.1 Hipotesa Pertama .....	28
3.8.2 Hipotesa Kedua.....	28
3.8.3 Hipotesa Ketiga .....	28
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
4.1 Deskripsi dan Hasil Penelitian.....	30
4.2 Deskripsi Persyaratan Analisi.....	34
4.3 Pengujian Hipotesis .....	36
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>41</b>
5.1 Kesimpulan .....	41
5.2 Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>44</b>