

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORITIS	12
2.1 Kajian Teoritis	12
2.1.1 Hakikat Atletik	12
2.1.2 Hakikat Lompat Jauh	13
2.1.3 Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai	17
2.1.4 Hakikat Latihan	21
2.1.5 Hakikat <i>Single Leg Bound</i>	27
2.1.6 Hakekat <i>Jump To Box</i>	30
2.2 Kerangka Berfikir	33
2.3 Hipotesis Penelitian	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
3.1.1 Lokasi Penelitian	38
3.1.2 Waktu Penelitian	38
3.2 Populasi Dan Sampel	38
3.2.1 Populasi	38
3.2.2 Sampel.....	39
3.3 Metode Penelitian.....	39
3.4 Desain Penelitian.....	40
3.5 Instrumen Penelitian.....	40
3.6 Prosedur Pelaksanaan	42
3.7 Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	44
4.1.1.1 Daya Ledak Otot Tungkai	44
4.1.1.2 Hasil Lompat Jauh	45
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	46
4.1.2.1 Uji Normalitas	46
4.1.2.2 Uji Homogenitas	47
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	48
4.2.1 Terdapat Pengaruh Latihan <i>Single Leg Bound</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Putra <i>Club</i> Atletik Medan Utara Tahun 2021	48
4.2.2 Terdapat Pengaruh Latihan <i>Jump To Box</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Putra <i>Club</i> Atletik Medan Utara Tahun 2021	49

4.2.3 Terdapat Perbedaan Pengaruh Antara Latihan <i>Single Leg Bound</i> Dan <i>Jump To Box</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Putra <i>Club</i> Atletik Medan Utara Tahun 2021	50
4.2.4 Terdapat Pengaruh Latihan <i>Single Leg Bound</i> Terhadap Hasil Lompat Jauh Putra <i>Club</i> Atletik Medan Utara Tahun 2021	52
4.2.5 Terdapat Pengaruh Latihan <i>Jump To Box</i> Terhadap Hasil Lompat Jauh Putra <i>Club</i> Atletik Medan Utara Tahun 2021	53
4.2.6 Terdapat Perbedaan Pengaruh Antara Latihan <i>Single Leg Bound</i> Dan <i>Jump To Box</i> Terhadap Hasil Lompat Jauh Putra <i>Club</i> Atletik Medan Utara Tahun 2021	54
4.3 Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan.....	50
5.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	52

