

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. LANDASAN TEORITIS	11
A. Kerangka Teoritis.....	11
1. Hakikat Lompat Jauh.....	11
2. Hakikat Power Otot Tungkai.....	16
3. Hakikat Latihan.....	18
3.1. Hakikat Latihan <i>Split Jump</i>	27
3.2. Hakekat Latihan <i>Box Jump</i>	28
B. Kerangka Berpikir.....	30
C. Hipotesis.....	31

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel.....	33
C. Metode Penelitian.....	34
D. Desain Penelitian.....	35
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Deskripsi Data Penelitian.....	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	43
C. Pengujian hipotesis.....	46
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	55