

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis	10
1. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok	10
2. Hakikat Latihan.....	15
3. Hakikat Variasi Latihan Alat Peraga <i>Box</i>	18
B. Kerangka Berpikir.....	21
C. Hipotesis	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Setting Penelitian	23
1. Waktu Penelitian.....	23
2. Lokasi Penelitian.....	23
B. Subjek Penelitian.....	24
C. Sumber data	24
D. Teknik Pengumpulan Data.....	24
E. Desain Penelitian	26
F. Instrumen Penelitian	31
G. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	34
B. Hasil Penelitian	40
C. Pembahasan Hasil Penelitian	40

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	----

LAMPIRAN – LAMPIRAN	44
----------------------------------	----