

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	I
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	II
SURAT KETERANGAN	III
ABSTRAK	IV
ABSTRACT	V
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	VI
SURAT PERNYATAAN	VIII
KATA PENGANTAR	IX
DAFTAR ISI	XI
DAFTAR TABEL	XIII
DAFTAR GAMBAR	XIV
DAFTAR GRAFIK	XV
DAFTAR LAMPIRAN	XVI
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembahasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	8
a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai.....	8
b. Batasan Otot Tungkai.....	10
2. Hakikat Lompat Jauh	12
a. Pengertian Lompat Jauh.....	12
b. Teknik Lompat Jauh.....	14
c. Sarana Prasarana	17

B. Kerangka Pemikiran.....	18
C. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN.....	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel.....	21
C. Definisi Operasional	21
D. Pengembangan Instrumen.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisa Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	27
B. Analisis Data	30
C. Pembahasan	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa Putra Kelas XI IPS ₁	20
2. Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	26
3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	27
4. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh.....	29

5. Hasil Uji Hipotesis	31
------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Paha Kanan dan <i>Pelvis</i>	11
2. Otot Superficial dari Paha Kanan.....	12
3. Cara Melakukan Awalan.....	15
4. Cara Melakukan Tolakan.....	15
5. Cara Melayang di Udara	16
6. Cara Melakukan Mendarat.....	17
7. Lapangan Lompat Jauh	18
8. Desain penelitian.....	20
9. <i>Standing Board Jump</i>	23
10. Bak Lompat Jauh.....	24

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	28
2. Tes Lompat Jauh	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	37

2. Tabel Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh	38
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	39
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh.....	42
5. Tabel Pembantu Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	45
6. Hasil Nilai R.....	46
7. Koefisien Determinasi.....	47
8. Tabel Product Moment R.....	48
9. Dokumentasi Penelitian	49

