

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 LAMPIRAN	XV
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat latihan kekuatan otot tungkai.....	6
a. Pengertian latihan.....	6
b. kekuatan.....	10
c. Latihan kekuatan.....	11
d. Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot tungkai.....	12
e. Batasan otot tungkai.....	15
2. Hakikat lompat jauh.....	17
a. pengertian lompat jauh.....	17
b. teknik dasar lompat jauh.....	18
B. Kerangka Pemikiran.....	21
C. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
C. Defenisi Operasional.....	24

D. Pengembangan Instrumen	25
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	28
B. Analisis Data	31
C. Pembahasan	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	35
B. Saran	35

DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerak turun naik tangga	13
2. Gerak loncat katak.....	13
3. Gerakan jongkok berdiri	14
4. Lompat jingkat	15
5. Otot paha kanan dan pelvis	16
6. Otot superficial dari paha kanan	17
7. Cara melakukan awalan	19
8. Cara melakukan tolakan.....	20
9. Cara melakukan melayang di udara	20
10. Cara melakukan mendarat.....	21

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi frekuensi pree test.....	28
2. Distribusi frekuensi post test.....	30
3. Hasil analisis	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan.....	37
2. Tabel hasil tes awal lompat jauh.....	40
3. Tabel hasil tes akhir lompat jauh.....	41
4. Distribusi frekuensi hasil tes awal lompat jauh.....	42
5. Distribusi frekuensi hasil tes akhir lompat jauh.....	45
6. Tabel pembantu analisis.....	48
7. Hasil uji t.....	49
8. Tabel distribusi t.....	51
9. Dokumentasi penelitian.....	52