

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN 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
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	7
a. Hakikat <i>Power</i>	7
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Power</i>	10
c. Pengertian Otot Tungkai.....	11
2. Hakekat Lompat Jangkit	15
B. Kerangka Pemikiran.....	18
C. Hipotesis Penelitian.....	18
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian	19
1. Populasi Penelitian	19

2. Sampel Penelitian	20
C. Defenisi Operasional.....	20
D. Pengembangan Instrumen Penelitian	21
E. Teknik pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisa Data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	27
1. Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Siswa Putera Kelas X IPA SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi	27
2. Hasil Tes Lompat Jangkit Siswa Putera Kelas X IPA SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi.....	29
B. Analisa Data.....	32
C. Pembahasan.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot Tungkai Tampak Belakang	13
Gambar 2. Otot Tungkai Tampak Samping dan Depan.....	13
Gambar 3. Otot Tungkai Atas dan Tungkai Bawah.....	15
Gambar 4. Cara melakukan lompat jangkit.....	16
Gambar 5. Pelaksanaan Lompat Jangkit	17
Gambar 6. Lapangan Lompat Jangkit	17
Gambar 7. Hubungan kausal variabel X dan Y.....	19
Gambar 8. Pelaksanaan Tes <i>Standing Broad Jump</i>	22
Gambar 9. <i>Lapangan Tes Lompat Jangkit</i>	23
Gambar 10. Cara Pengukuran Tes Lompat Jangkit	24

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi	20
Tabel 2. Kategori penilaian tingkat korelasi	26
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Power Otot Tungkai Siswa Putera Kelas X IPA SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi	28
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lompat Jangkit Siswa Putera Kelas X IPA SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi	30

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Histogram 1. Histogram Hasil Tes Power Otot Tungkai Siswa Putera Kelas X IPA SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi	29
Histogram 2. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lompat Jangkit Siswa Putera Kelas X IPA SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi	31

