

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
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori	5
1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	5
a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai	5
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak	7
c. Pengertian Otot Tungkai	7
2. Hakekat Lompat Jauh	11
a. Pengertian Lompat Jauh	11
b. Teknik Dasar Lompat Jauh	12
c. Sarana dan Prasarana Lompat Jauh	15
B. Kerangka Pemikiran	16
C. Hipotesis	18
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18

B. Populasi dan Sampel	18
C. Defenisi Operasional	18
D. Instrumen Penelitian.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data	19
F. Teknik Analisa Data.....	19
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Deskripsi Hasil Penelitian	25
1. Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas VIII SMP N 6 Tambang.....	25
2. Data Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII SMP N 6 Tambang	27
B. Analisa Data	28
C. Pembahasan	29
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN	34

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas VIII SMP N 6 Tambang	25
2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII SMP N 6 Tambang	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai	10
2. Fase Awalan.....	12
3. Fase Bertolak.....	13
4. Fase Melayang.....	14
5. Fase Mendarat	14
6. Lapangan Lompat Jauh.....	16
7. Tes <i>Standing Broad Jump</i>	20
8. Ilustrasi pelaksanaan tes lompat jauh.....	21

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas VIII SMP N 6 Tambang.....	26
2. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII SMP N 6 Tambang.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas VIII SMP N 6 Tambang.....	35
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas VIII SMP N 6 Tambang.....	36
3. Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII SMP N 6 Tambang	37
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII SMP N 6 Tambang	38
5. Persiapan Tabel Product Moment Untuk Menghitung Nilai Korelasi Atau Nilai R Hitung	39
6. R tabel	41
7. Dokumentasi Penelitian.....	42