

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	7
a. Pengertian Daya Ledak.....	7
b. Batasan Otot Tungkai.....	9
2. Hakikat Lompat Jauh.....	11
a. Pengertian Lompat Jauh.....	11
b. Teknik Lompat Jauh.....	12
c. Sarana dan Prasarana.....	15
B. Kerangka Pemikiran.....	17
C. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian.....	19

B. Desain Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel	19
a. Populasi	19
b. Sampel.....	20
D. Defenisi Operasional	21
E. Pengembangan Instrumen	22
F. Teknik Pengumpulan Data	25
G. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV PENGOLAHAN DATA	27
A. Deskripsi Data.....	27
B. Analisis Data	30
C. Pembahasan.....	31
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN.....	37