

## DAFTAR ISI

**Halaman**

<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Batasan Penelitian .....	6
F. Struktur Organisasi Skripsi .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>8</b>
A. Hakekat Lompat Jauh.....	8
1. Tahapan Lari .....	9
2. Tahapan ( <i>Take Off</i> ) .....	10
3. Tahapan Melayang Di Udara .....	11
4. Tahapan Pendaratan .....	12
B. Komponen Kondisi Fisik .....	15
C. Hakekat Power Tungkai .....	17
D. Latihan Untuk Meningkatkan Power Pada Lompat Jauh.....	21
E. Latihan <i>Plyometrics</i> .....	22

1. Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Latihan <i>Plyometrics</i> .....	23
1.1 Intensitas Latihan .....	23
1.2 Volume Latihan.....	24
1.3 Frekuensi Latihan.....	24
1.4 Masa Pulih ( <i>Recovery</i> ) .....	25
2. <i>Single Leg Bounding</i> .....	26
3. <i>Single Leg Hop</i> .....	26
F. Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Lompat Jauh .....	27
G. Kerangka Pemikiran.....	31
H. Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Metode Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
a. Populasi .....	35
b. Sampel .....	35
C. Desain Penelitian.....	36
D. Batasan Istilah .....	37
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Prosedur Penelitian.....	38
a. Tes <i>Vertical jumps</i> .....	38
b. Tes Lompat jauh .....	39
G. Pelaksanaan Program Latihan .....	43
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	46
I. Hipotesis Statistik .....	48
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>50</b>
A. Hasil Pengolahan Data Dan Analisis data.....	50
a. Menghitung Rata-Rata dan Simpangan Baku .....	51
b. Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors .....	53
c. Penghitungan peningkatan uji beda .....	54
B. Analisis Data .....	55

a. Penghitungan peningkatan hasil latihan.....	55
C. Diskusi Penemuan.....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>100</b>