

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Hakekat Lompat Jauh.....	8
a. Pengertian Lompat Jauh.....	8
b. Tahapan-tahapan pada pelaksanaan Lompat Jauh.....	9
2. Teknik-teknik Melayang pada Lompat Jauh.....	13
a. Teknik <i>The Sail</i> (gaya jongkok).....	14
b. Teknik <i>The Hang</i> (gaya gantung).....	14
c. Teknik <i>The Hitch Kick</i> (berjalan diudara).....	15

3. Komponen Kondisi Fisik.....	16
a. Komponen Kondisi Fisik Lompat Jauh.....	16
b. Hakekat Kecepatan Lari Awalan.....	19
c. Hakekat Kelentukan Togok.....	21
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Lompat Jauh.....	22
a. Hakekat Dari Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Lompat Jauh.....	22
b. Hubungan Faktor Eksogen Dan Endogen Terhadap Prestasi Lompat Jauh.....	24
B. Kerangka Pemikiran.....	27
1. Kontribusi Kecepatan Lari Awalan Terhadap Hasil Lompatan.....	27
2. Kontribusi Kelentukan Togok Terhadap Hasil Lompatan.....	28
C. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Lokasi dan Subjek Penelitian.....	30
1. Lokasi Penelitian.....	30
2. Subjek Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Sampel Penelitian.....	31
C. Desain Penelitian.....	31
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
E. Metode Penelitian.....	34
F. Definisi Oprasional.....	35
G. Instumen Penelitian.....	36
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	36
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Pengolahan Data.....	45
B. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi.....	47
C. Pembahasan Hasil Pengolahan Dan Analisis Data.....	49
D. Diskusi Temuan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
1. Bagi Pembina.....	52
2. Bagi Pelatih.....	52
3. Bagi Atlet.....	52
4. Bagi Rekan Mahasiswa.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	56
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	88

DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN

Gambar

2.1 Gambar Tahap Lari Awalan.....	11
2.2 Gambar Tahap Pelaksanaan Pada Saat <i>Take Off</i>	12
2.3 Gambar Tahap Pelaksanaan Pada Saat Melayang Diudara.....	13
2.4 Gambar Tahap Pelaksanaan Pada Saat Mendarat.....	14
2.5 Gambar Rangkaian Keseluruhan Teknik Dalam Nomor Lompat Jauh..	14
2.6 Gambar Teknik <i>The Sail</i> (gaya jongkok).....	15
2.7 Gambar Teknik <i>The Hang</i> (gaya gantung).....	16
2.8 Gambar Teknik <i>Hitch Kick</i> (berjalan diudara).....	17
2.9 Gambar Hubungan Kecepatan Dengan Hasil Lompatan.....	21
3.1 Gambar Pelaksanaan Tes Kecepatan Lari.....	38
3.2 Gambar Pelaksanaan <i>The Modified Sit and Reach Test</i>	39
3.3 Gambar Pelaksanaan Tes Kemampuan Lompat Jauh.....	40

Bagan

2.1 Bagan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi.....	25
2.2 Bagan Struktur Prestasi Nomor Lompat Jauh.....	27
3.1 Bagan Desain Penelitian.....	33
3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	34

DAFTAR TABEL

2.1 Hubungan Kecepatan lari dengan Hasil Lompatan.....	21
3.1 Jadwal Tes dan Pengukuran Terhadap Variabel-variabel Penelitian...	35
4.1 Nilai Rata-rata dan Simpangan baku ke Tiga Variabel.....	45
4.2 Hasil Pengujian Distribusi Normal ke Tiga Variabel.....	46
4.3 Besarnya Hubungan Antara Variabel.....	47
4.4 Hasil Signifikansi Koefisien Korelasi.....	47
4.5 Hasil Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda.....	48
4.6 Persentase Dukungan Variabel X_1 (Kecepatan lari awalan), X_2 (Kelentukan togok) dengan Variabel Y (Hasil lompatan nomor lompat jauh).....	49