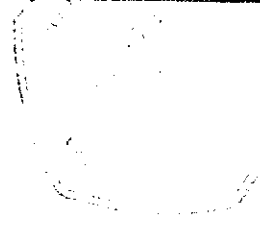


DAFTAR ISI



Halaman

KATA PENGANTAR	
UCAPAN TERIMA KASIH	
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Kegunaan Penelitian.....	4
E. Pembatasan Penelitian.....	4
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	5
G. Batasan Istilah.....	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Lompat Jauh.....	10
1. Awalan.....	10
2. Tolakan.....	12
3. Melayang Di Udara.....	13
4. Mendarat.....	14
B. Fase-fase Penting yang Berpengaruh Terhadap Hasil Lompatan.....	15
1. Kecepatan Horizontal.....	15
2. Tolakan Vertikal.....	16
C. Latihan dan Prinsip-prinsip Latihan.....	19

	D. Latihan Pada Papan Tolak Miring.....	21
	E. Latihan Pada Papan Tolak Datar.....	25
BAB III	PROSEDUR PENELITIAN	
	A. Metode Penelitian.....	27
	B. Populasi dan Sampel.....	28
	C. Alat dan Prosedur Pengumpulan Data.....	30
	D. Pelaksanaan Latihan.....	32
	E. Desain Penelitian.....	36
	F. Prosedur Pengolahan Data	38
BAB IV	HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
	A. Deskripsi Data	41
	1. Pengujian Persyaratan Analisis	42
	2. Pengujian Hipotesis	44
	B. Diskusi Penemuan.....	49
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	51
	B. Saran.....	51
	DAFTAR PUSTAKA.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.4 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Kedua Variabel Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok	41
4.2 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Kelompok A dan Kelompok B	42
4.3 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi	43
4.4 Penghitungan nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Masing-masing Kelompok.....	44
4.5 Uji Signifikansi (Uji Observasi Berpasangan) Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok A dan Kelompok B	45
4.6 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok A dan Kelompok B.....	46
4.7 Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Perbandingan Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok A dan Kelompok B Setelah Eksperimen	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.2 Sikap Tubuh dan Kaki Tolak Ketika Take-Off	11
2.2 Sikap Tubuh Saat Melayang di Udara.....	12
3.2 Sikap Tubuh Saat Mendarat.....	13
4.2 Penjumlahan Sederhana dari Dua Vektor.....	17
5.2 Penambahan Beban/Intensitas Latihan Secara Bertahap.....	20
6.2 Bentuk Modifikasi Papan Tolak Miring.....	22
1.3 Alur Penelitian.....	37
2.3 Grafik Penambahan Intensitas Latihan Secara Bertahap.....	39
1.4 Grafik Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Kedua Kelompok.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Abstrak.....	55
B. Program Latihan dan Foto.....	57
C. Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok A.....	64
D. Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok B.....	66
E. Penghitungan Uji Normalitas Lilliefors.....	69
F. Penghitungan Uji Signifikansi.....	75
G. Penghitungan Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Observasi Berpasangan) Kelompok A	76
H. Penghitungan Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Observasi Berpasangan) Kelompok B	78
I. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Lompat Jauh Kelompok A dan Kelompok B.....	80
J. Nilai Kritis Untuk Lilliefors.....	
K. Nilai Distribusi T.....	
L. Nilai Z	
M. Nilai Distribusi F	
O. Surat Ijin Mengutip dari Prof. Drs. Harsono, M.Sc.....	89
P. Surat Ijin Mengutip dari Drs. Nurhasan.....	90
Q. Surat Ijin Mengutip dari Prof. Drs.Dr. H. Santosa Giriwijoyo.....	91
R. Surat Keputusan Dekan FPOK IKIP Bandung.....	92
S. Surat Permohonan Ijin untuk Mengadakan Riset/Penelitian.....	95
T. Surat Keterangan dari SLTP Negeri 2 Subang.....	96
U. Riwayat Hidup	97

