

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
 BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Atletik	9
B. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	10
C. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok	12
D. Faktor Kondisi Fisik yang Memengaruhi Lompat Jauh.....	14
E. Prinsip-Prinsip Latihan Fisik	16
F. Latihan <i>Hurdle Hops</i>	19
G. Latihan Naik Turun Bangku.....	23
H. Analisis Gerak	26
I. Penelitian yang Relevan.....	27
J. Anggapan Dasar	29
K. Hipotesis Penelitian.....	30
 BAB III : PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	31
B. Desain Penelitian	31
C. Batasan Istilah	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Instrumen Penelitian	34
F. Program Latihan.....	36
G. Teknik Pengumpulan Data	43
H. Teknik Analisis Data.....	44
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	45
B. Uji Prasyarat Analisis Data	46
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	48
D. Pembahasan Hasil Penelitian	50
 BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Program Latihan Kelompok A Latihan <i>Hurdle Hops</i>	37
Tabel 3.2 Program Latihan Kelompok B Latihan Naik Turun Bangku.....	40
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	45
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	46
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Varians (<i>Levene's Test</i>)	47
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i> Kelompok A (<i>Hurdle Hops</i>)	48
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i> Kelompok B (Naik Turun Bangku)	49
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Independent Sample t-Test Gain Score</i>	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pelaksanaan Latihan <i>Hurdle Hops</i>	22
Gambar 2.2 Pelaksanaan Latihan Naik Turun Bangku (<i>Step-ups</i>)	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	32
Gambar 3.2 Tes dan Pengukuran Lompat Jauh Gaya Jongkok	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Mentah Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok	57
Lampiran 2 Matriks Program Latihan <i>Hurdle Hops</i> dan Naik Turun Bangku	59
Lampiran 3 Output Hasil Analisis Data <i>SPSS Version 25</i>	60
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari FKIP Universitas Galuh.....	62
Lampiran 5 Surat Keterangan Balasan Penelitian dari SDN 2 Girimukti.....	63
Lampiran 6 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	64
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup Penulis	68