

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 Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Perkembangan Olahraga Atletik	8
B. Nomor Pertandingan Lompat Jauh.....	10
C. Peranan Kondisi Fisik dalam Olahraga Pertandingan	11
D. Prinsip-Prinsip Latihan Olahraga	12
E. <i>Power Tungkai</i>	14
F. Latihan <i>Box Jump</i>	16
G. Latihan <i>Harvard Step</i>	18
H. Pengaruh Latihan <i>Box Jump</i> dan Latihan <i>Harvard Step</i> Terhadap Peningkatan <i>Power Tungkai</i>	20
I. Penelitian yang Relevan.....	21
J. Anggapan Dasar	23
K. Hipotesis.....	25
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	26
B. Desain Penelitian	27
C. Batasan Istilah	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Instrumen Penelitian	30
F. Program Latihan.....	31
G. Teknik Pengumpulan Data	35
H. Teknik Analisis Data	36
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
C. Pengujian Hipotesis	42
D. Pembahasan Hasil Penelitian	44

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN PENELITIAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Program Latihan Kelompok A (Latihan <i>Box Jump</i>)	33
3.2 Program Latihan Kelompok B (Latihan <i>Harvard Step</i>).....	34
4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan Selisih <i>Power Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Box Jump</i> (cm)	37
4.2 Deskripsi Statistik <i>Power Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	38
4.3 Data Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan Selisih <i>Power Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Harvard Step</i> (cm)	39
4.4 Deskripsi Statistik <i>Power Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Harvard Step</i>	40
4.5 Rekapitulasi Perbandingan Rata-rata dan Selisih Peningkatan <i>Power Tungkai</i> (cm)	40
4.6 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data (Shapiro-Wilk).....	41
4.7 Hasil Uji Homogenitas Varians (Levene's Test).....	42
4.8 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	43
4.9 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Kelompok Latihan <i>Harvard Step</i>	43
4.10 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i> Selisih Peningkatan <i>Power Tungkai</i> ..	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Instrumen Tes <i>Power Tungkai</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Daftar Pembagian Sampel Penelitian SDN 2 Banjarharja (N=30).....	51
Lampiran 2 Data Hasil Pengukuran <i>Vertical Jump Test</i> Kelompok Latihan <i>Box</i> <i>Jump</i> (cm).....	53
Lampiran 3 Data Hasil Pengukuran <i>Vertical Jump Test</i> Kelompok Latihan <i>Harvard Step</i> (cm).....	54
Lampiran 4 <i>Output SPSS: Descriptive Statistics</i>	55
Lampiran 5 <i>Output SPSS: Tests of Normality</i>	56
Lampiran 6 <i>Output SPSS: Test of Homogeneity of Variances</i>	57
Lampiran 7 <i>Output SPSS: Paired Samples Test</i>	58
Lampiran 8 <i>Output SPSS: Independent Samples Test</i>	59
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 10 Surat Balasan Penelitian	61
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	62
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup.....	66