

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II. KAJIAN TEORITIS	
A. Pengertian Lompat Jauh.....	5
B. Hakikat <i>Power</i> otot tungkai ekstrakurikuler atletik.....	6
C. Hakikat Latihan Naik turun bangku menggunakan rompi pasir	7
D. Hakikat Latihan dengan Lompat Gawang.....	9
E. Penelitian Yang Relevan.....	10
F. Anggapan Dasar.....	11
G. Hipotesis.....	12
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	13
B. Batasan Penelitian.....	14
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	14
D. Populasi Dan Sampel.....	15
E. Instrumen Penelitian.....	16
F. Program Latihan	17
G. Teknik Anlisis Data.....	20
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASANNYA	
A. Hasil Penelitian.....	22
B. Uji Prasarat.....	26
C. Hasil Analisis data.....	27

	D. Pengujian Hipotesis.....	30
	E. Pembahasan.....	30
BAB V.	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	32
	B. Saran.....	32
	DAFTAR PUSTAKA.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Program Latihan Naik Turun Bangku Menggunakan Rompi Pasir.....	17
3.2 Program Latihan Lompat Gawang.....	19
4.3 Pre Test Naik turun bangku menggunakan rompi pasir	22
4.4 Distribusi Frekuensi Pre Test.....	23
4.5 Post Test Naik turun bangku menggunakan rompi pasir	23
4.6 Distribusi Frekuensi Post Test Naik turun bangku menggunakan rompi	24
4.7 Pre Test Kelompok lompat Gawang.....	24
3.8 Distribusi Frekuensi Pre Test Kelompok Lompat Gawang.....	25
4.9 Post Test Kelompok lompat Gawang.....	25
4.10 Distribusi Frekuensi Post Test Kelompok Gawang.....	26
4.11 Hasil Uji Normalitas.....	26
4.12 Hasil Uji Homogenitas.....	27
4.13 T test Naik turun bangku menggunakan rompi pasir	28
4.14 T test Kelompok lompat Gawang.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gambar <i>Power</i> Otot Tungkai.....	7
2.2 Gambar Rompi Pasir.....	8
2.3 Gambar Latihan Naik turun bangku menggunakan rompi pasir.....	9
2.4 Gambar Latihan Lompat Gawang.....	10
3.5 Desain Penelitian.....	13
3.5 Tes <i>Standing Broad Jump</i>	17