

## DAFTAR ISI

|                                                                 |      |
|-----------------------------------------------------------------|------|
| <b>PERNYATAAN</b> .....                                         | i    |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                            | ii   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                     | iii  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                         | v    |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                       | vii  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                      | viii |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                    | ix   |
| <br>                                                            |      |
| <b>BAB I: PENDAHULUAN</b> .....                                 | 1    |
| A. Latar Belakang .....                                         | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                                        | 7    |
| C. Tujuan Penelitian .....                                      | 8    |
| 1. Tujuan Umum .....                                            | 8    |
| 2. Tujuan Khusus .....                                          | 8    |
| D. Manfaat Penelitian .....                                     | 8    |
| 1. Manfaat Teoretis .....                                       | 8    |
| 2. Manfaat Praktis .....                                        | 9    |
| <br>                                                            |      |
| <b>BAB II: KAJIAN PUSTAKA</b> .....                             | 10   |
| A. Hakikat Cabang Olahraga Lompat Jauh .....                    | 10   |
| 1. Pengertian Olahraga Lompat Jauh .....                        | 11   |
| 2. Teknik Dasar Lompat Jauh .....                               | 12   |
| B. Kesiapan Mental dalam Olahraga Lompat Jauh .....             | 14   |
| 1. Komponen Kesiapan Mental .....                               | 17   |
| 2. Karakteristik Kesiapan Mental Atlet Lompat Jauh Remaja ..... | 23   |
| C. Atlet Remaja .....                                           | 24   |
| 1. Pengertian Atlet Remaja .....                                | 24   |
| 2. Karakteristik Perkembangan Remaja .....                      | 25   |
| 3. Perbedaan Karakteristik Atlet Remaja Putra dan Putri .....   | 27   |
| D. Penelitian Terdahulu .....                                   | 28   |
| E. Anggapan Dasar .....                                         | 30   |
| F. Hipotesis Penelitian .....                                   | 32   |
| <br>                                                            |      |
| <b>BAB III: METODE PENELITIAN</b> .....                         | 33   |
| A. Metode Penelitian .....                                      | 33   |
| B. Desain Penelitian .....                                      | 33   |
| C. Lokasi dan Subjek Penelitian.....                            | 34   |
| 1. Lokasi Penelitian.....                                       | 34   |
| 2. Subjek Penelitian .....                                      | 35   |

|                                                                                                                                                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| D. Populasi dan Sampel .....                                                                                                                        | 36        |
| E. Definisi Operasional Variabel.....                                                                                                               | 37        |
| F. Instrumen Penelitian .....                                                                                                                       | 38        |
| 1. Kisi-Kisi Angket <i>Mental Readiness Scale</i> (MRS).....                                                                                        | 39        |
| G. Validitas dan Reliabilitas <i>Mental Readiness Scale</i> (MRS).....                                                                              | 42        |
| 1. Uji Coba Instrumen Kesiapan Mental Atlet Lompat Jauh.....                                                                                        | 43        |
| 2. Deskripsi Uji Validitas Instrumen Kesiapan Mental Atlet<br>Lompat Jauh .....                                                                     | 46        |
| 3. Deskripsi Uji Reliabilitas Instrumen Kesiapan Mental Atlet<br>Lompat Jauh .....                                                                  | 48        |
| H. Prosedur Pengumpulan Data.....                                                                                                                   | 48        |
| I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....                                                                                                        | 50        |
| J. Jadwal Penelitian .....                                                                                                                          | 51        |
| <br><b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                                                                                            | <b>53</b> |
| A. Hasil Penelitian .....                                                                                                                           | 53        |
| 1. <i>Descriptive Statistics</i> Kesiapan Mental Atlet Lompat Jauh.....                                                                             | 53        |
| 2. Analisis Data Kesiapan Mental Pada Atlet Lompat Jauh .....                                                                                       | 54        |
| a. Uji Normalitas Data .....                                                                                                                        | 55        |
| b. Uji Homogenitas Data.....                                                                                                                        | 56        |
| c. Uji Hipotesis .....                                                                                                                              | 57        |
| B. Pembahasan.....                                                                                                                                  | 58        |
| 1. Gambaran Kesiapan Mental Atlet Putra dan Putri pada<br>Cabang Olahraga Lompat Jauh di Sekolah Atletik Galuh Ciamis.....                          | 58        |
| 2. Perbedaan Kesiapan Mental antara Atlet Remaja Putra dan Atlet<br>Putri Pada Cabang Olahraga Lompat Jauh di Sekolah<br>Atletik Galuh Ciamis ..... | 60        |
| <br><b>BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                                                                                         | <b>62</b> |
| A. Kesimpulan .....                                                                                                                                 | 62        |
| B. Saran .....                                                                                                                                      | 63        |
| <br><b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                                                                     | <b>64</b> |
| <b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>                                                                                                                     | <b>66</b> |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>                                                                   | <b>Halaman</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.1. Definisi Operasional Variabel.....                                        | 38             |
| 3.2. Kriteria Skala Angket <i>Mental Readiness Scale</i> (MRS) .....           | 39             |
| 3.3. Kisi –Kisi Angket <i>Mental Readiness Scale</i> (MRS) .....               | 40             |
| 3.4. Hasl Uji Validitas Instrumen Kesiapan Mental Atlet Lompat Jauh.....       | 45             |
| 3.5. Analisis Uji Validitas Instrumen Kesiapan Mental Atlet Lompat Jauh.....   | 46             |
| 3.6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kesiapan Mental Atlet Lompat Jauh.....   | 47             |
| 3.7. Analisis Uji Reliabilitas Instrumen Kesiapan Mental Atlet Lompat jauh.... | 48             |
| 3.8. Jadwal Penelitian.....                                                    | 52             |
| 4.1. Hasil Input Angket Kesiapan Mental Atlet Lompat Jauh .....                | 53             |
| 4.2. Uji Normalitas Data Kesiapan Mental Atlet Lompat Jauh .....               | 55             |
| 4.3. Uji Homogenitas Data Kesiapan Mental Atlet Lompat Jauh.....               | 56             |
| 4.4. Uji Hipotesis Kesiapan Mental .....                                       | 57             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>                                                              | <b>Halaman</b> |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.1. teknik dasar lompat jauh .....                                        | 13             |
| 3.1. Desain penelitian.....                                                | 34             |
| 4.1. Diagram Grafik Hasil Data Kesiapan Mental Pada Atlet Lompat Jauh..... | 54             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                      | Halaman |
|---------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Soal Angket <i>Mental Readiness Scale</i> (MRS) .....      | 66      |
| 2. Input Data Responen Kesiapan Mental Atlet Lompat Jauh..... | 72      |
| 3. Output Data SPSS Kesiapan Mental Atlet Lompat Jauh .....   | 74      |
| 4. Dokumentasi Kegiatan.....                                  | 75      |