

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR GRAFIK	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	10
1. Standing Long Jump	10
a. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>long jump</i>	12
b. Peningkatan kekuatan otot	13

c. Perubahan sistem neuromuscular dalam peningkatan kekuatan otot	15
2. Biomekanik saat melompat	31
a. Teknik <i>long jump</i>	31
b. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam lompat jauh.....	38
3. Anatomi.....	39
a. Otot tungkai atas.....	40
b. Otot tungkai bawah.....	41
c. Sendi lutut.....	43
d. Sistem persarafan.....	47
4. Latihan <i>Box Jump</i>	51
a. Definisi.....	51
b. Dosis latihan.....	52
c. Frekuensi.....	53
d. Beban	53
e. Repetisi.....	53
f. Pengaruh latihan <i>Box Jump</i> terhadap kemampuan lompat jauh	53
5. Latihan <i>Barrier Hops</i>	54
a. Definisi	54
b. Dosis.....	56
c. Frekuensi	56
d. Beban.....	56

e. Repetisi.....	56
f. Pengaruh latihan <i>barier hops</i> terhadap kemampuan lompat jauh .	57
B. KERANGKA BERPIKIR	58
C. KERANGKA KONSEP	62
D. HIPOTESIS.....	63

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	64
B. Metode Penelitian.....	64
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	66
D. Instrumen Penelitian.....	67
E. Teknik Analisis Data	70

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	73
B. Data Hasil Penelitian	77
C. Uji Persyaratan Analisis	80
D. Pengujian Hipotesis	81

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Dari Penelitian	85
B. Keterbatasan Yang Terjadi Selama Penelitian	91

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	92
B. Saran	92

DAFTAR PUSTAKA	93
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	96
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Tabel Long Jump Test	70
Tabel 4.1	: Distribusi Sampel Berdasarkan Usia	74
Tabel 4.2	: Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan	75
Tabel 4.3	: Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan	76
Tabel 4.4	: Nilai Lompat Jauh Pada Kelompok Perlakuan I	77
Tabel 4.5	: Nilai Lompat Jauh Pada Kelompok Perlakuan II	79
Tabel 4.6	: Uji Normalitas Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	80
Tabel 4.7	: Uji Homogenitas Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	80
Tabel 4.9	: Nilai Lompat Jauh Pada Kelompok Perlakuan I	82
Tabel 4.10	: Nilai Lompat Jauh Pada Kelompok Perlakuan II	83
Tabel 4.11	: Selisih Nilai Jarak Lompat Jauh Antara Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Tahap Awalan Lompat Jauh	32
Gambar 2.2 : Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	34
Gambar 2.3 : Tahap Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok	36
Gambar 2.4 : Tahap Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok	38
Gambar 2.5 : Arena Lompat Jauh	39
Gambar 2.6 : Struktur Otot Tungkai Atas	41
Gambar 2.7 : Struktur Otot Tungkai Bawah	42
Gambar 2.8 : Latihan <i>Box Jump</i>	52
Gambar 2.9 : Latihan <i>Box Jump</i>	52
Gambar 2.10 : Latihan <i>Barrier Hops</i>	56
Gambar 2.11 : Latihan <i>Barrier Hops</i>	56

DAFTAR SKEMA

Skema Kerangka Berpikir	61
Skema Kerangka Konsep	62

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 : Distribusi Sampel Berdasarkan Usia	74
Grafik 4.2 : Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan	75
Grafik 4.3 : Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan	77
Grafik 4.4 : Nilai Lompat Jauh Pada Kelompok Perlakuan I	78
Grafik 4.5 : Nilai Lompat Jauh Pada Kelompok Perlakuan II	79