

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

ABSTRAK

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERSETUJUAN

KATA PENGANTAR i

DAFTAR ISI ii

DAFTAR TABEL v

DAFTAR GAMBAR..... vi

DAFTAR SKEMA vii

DAFTAR GRAFIK viii

DAFTAR SINGKATA..... ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
E. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktis.....	5

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori.....	7
1. Broad Jump pada usia 16-21 tahun	7
a. Biomekanik	7
b. Anatomi	11
B. Latihan Dynamic Stretching	18
1. Dynamic Stretching	18

2. Teknik Pelaksanaan Dynamic Calf Stretch.....	18
Pengaruh Latihan Dynamic Calft Stretch terhadap	
3. Broad Jump	19
4. Dosis	19
C. Latihan <i>Balistic Stretching</i>	19
1. Balistic Stretchin	19
2. Pengaruh Latihan <i>Balistic Ankel Hop Terhadap</i>	
<i>Broad Jump</i>	20
3. Dosis.....	21
D. Pengukuran Broad Jump Dengan menggunakan Broad	
Jump Test	21
E. Kerangka Berpikir.....	22
F. Kerangka Konsep.....	25
G. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	39
1. Tempat Peneliti	39
2. Waktu Penelitian	39
B. Desain Penelitian	39
1. Kelompok Perlakuan I.....	39
2. Kelompok Perlakuan II	40
C. Besaran Sample	40
1. Rumus <i>Pocock</i>	40
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	42
1. Kriteria Penerimaan (<i>Inclusive Criteria</i>)	42
2. Kriteria Penolakan (<i>Exclusive Criteria</i>).....	42
3. Kriteria Drop Out	42
E. Instrumen Penelitian	42
1. Variable Penelitian	42
2. Definisi Konseptual.....	42
3. Definisi Operasional.....	44
F. Teknik Analisa Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data	52
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian.....	52
2. Hasil Pengukuran Broad jump	55

B. Uji Persyaratan Analisis	59
1. Uji Normalitas Distribusi.....	59
2. Uji Homogenitas.....	60
C. Pengujia Hipotesis.....	60
1. Uji Hipotesis 1.....	61
2. Uji Hipotesis 2	61
3. Uji Hipotesis 3	62
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	65
1. Uji Hipotesis 1	66
2. Uji Hipotesis 2	67
3. Uji Hipotesis 3	69
B. Keterbatasan Penelitian	70
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Dosis Latihan Dynamic Calf Stretch	19
Tabel 2.2 Dosis Latihan Balistic Ankle Hop	33
Tabel 3.1 Dosis Latihan Dynamic Calf Stretch	45
Tabel 3.2 Dosis Latihan Balistic Ankle Hop	46
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia.....	53
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin.....	54
Tabel 4.3 Distribusi Sample Menurut Tinggi Badan/Berat Badan.....	55
Tabel 4.4 Nilai Pengukuran Jauh Lompatan Kelompok Perlakuan I dengan <i>Broad jump test</i>	56
Tabel 4.5 Nilai Pengukuran Jauh Lompatan Kelompok Perlakuan II dengan <i>Broad jump test</i>	57
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas <i>Broad jump test</i>	59
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas <i>Broad jump test (Levene's Test)</i>	60
Tabel 4.8 Nilai Uji Hipotesa I.....	61
Tabel 4.9 Nilai Uji Hipotesa II.....	62
Tabel 4.10 Nilai Uji Hipotesa III (Selisih).....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fase awalan pada Broad Jump	8
Gambar 2.2 Fase tolakan pada Broad Jump.....	9
Gambar 2.3 Fase melayang di udara pada Broad Jump.....	10
Gambar 2.4 Fase pendaratan pada Broad Jump	11
Gambar 2.5 Otot Quadriceps,Otot Hamstring dan otot	13
Gambar 2.6 Ligament Sendi Lutut.....	17
Gambar 2.7 Dynamic Calf Stretch.....	18
Gambar 2.8 Balistic Ankle Hop.....	20
Gambar 2.9 Prosedur pengukuran Broad jump.....	22

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir	24
Skema 2.2 Kerangka Konsep	25
Skema 3.1 Metode Kelompok Perlakuan I	40
Skema 3.2 Metode Kelompok Perlakuan II	40

DAFTAR GAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia	53
Grafik 4.2 Distribusi sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Grafik 4.3 Nilai Pengukuran Tinggi Lompatan Kelompok Perlakuan I.....	56
Grafik 4.4 Nilai Pengukuran Tinggi Lompatan Kelompok Perlakuan II...	58
Grafik 4.5 perbandingan nilai Mean Tinggi Lompatan kelompok perlakuan I dan perlakuan II.....	59