

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	hlm.
ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR GRAFIK	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Perumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
 BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritis	
1. Tinggi Lompatan.....	11
a. Definisi Lompat.....	11
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Peningkatan.....	12
Pencapaian Tinggi Lompatan	
2. Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar.....	15
3. Anatomi yang Berperan dalam Tinggi Lompatan.....	19
4. Mekanisme Kontraksi Otot.....	23
5. Biomekanik Gerak Lompat Tinggi.....	27
6. Latihan <i>Tuck Jump</i> , <i>Depth Jump</i> dan <i>Wobble Board</i>	33
a. Latihan <i>Tuck Jump</i>	33
b. Latihan <i>Depth Jump</i>	37
c. Latihan <i>Wobble Board</i>	40

7. Pengukuran Tinggi Lompatan.....	46
Menggunakan <i>Sargent Test</i>	
B. Kerangka Berpikir.....	47
C. Kerangka konsep.....	53
D. Hipotesis.....	54

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	55
B. Metode Penelitian.....	55
C. Populasi dan Sampel.....	58
D. Instrumen Penelitian.....	60
E. Teknik Analisis Data.....	70

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	73
B. Uji Persyaratan Analisis.....	81
C. Pengujian Hipotesis.....	82

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	86
B. Keterbatasan.....	93

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	94
B. Saran.....	94

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Dosis Latihan <i>Tuck Jump</i>	35
Tabel 2. Dosis Latihan <i>Depth Jump</i>	38
Tabel 3. Dosis Latihan <i>Side to Side</i>	41
Tabel 4. Dosis Latihan <i>Front to Back</i>	43
Tabel 5. Identifikasi data berdasarkan usia.....	74
Tabel 6. Distribusi data berdasarkan <i>hobby</i>	75
Tabel 7. Identifikasi data berdasarkan berat badan.....	77
Tabel 8. Identifikasi data sampel berdasarkan tinggi badan.....	78
Tabel 9. Nilai peningkatan tinggi lompatan.....	79
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas (<i>Shapiro Wik Test</i>) dan Hasil Uji Homogenitas (<i>Levene's Test</i>).....	82
Tabel 11. Uji Hipotesis I (<i>Paired Samples Test</i>).....	83
Tabel 12. Uji hipotesis II (<i>Paired Samples Test</i>).....	84
Tabel 13. Uji hipotesis III (<i>Independent Samples Test</i>).....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Muscle of Hip Joint</i>	20
Gambar 2. <i>Muscle of Knee Joint</i>	22
Gambar 3. <i>Muscle of Ankle Joint</i>	23
Gambar 4. Gerak Lompat Tinggi.....	27
Gambar 5. Fase <i>Countermovement</i>	28
Gambar 6. Fase <i>Propulsion</i>	30
Gambar 7. Fase <i>Flight</i>	31
Gambar 8. Fase <i>Landing</i>	32
Gambar 9. <i>Tuck Jump Exercise</i>	34
Gambar 10. <i>Depth Jump Exercise</i>	37
Gambar 11. <i>Right Side with Wobble Board</i>	42
Gambar 12. <i>Left Side with Wobble Board</i>	42
Gambar 13. <i>Front to Back with Wobble Board</i>	44
Gambar 14. <i>Sargent Test</i>	47

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Berpikir.....	35
Skema 2. Kerangka Konsep.....	38
Skema 3. Model Perlakuan Kelompok I.....	56
Skema 4. Model Perlakuan Kelompok II.....	57

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Identifikasi data berdasarkan usia.....	74
Grafik 2. Distribusi data berdasarkan <i>hobby</i>	76
Grafik 3. Identifikasi data berdasarkan berat badan.....	77
Grafik 4. Identifikasi data sampel berdasarkan tinggi badan.....	78
Grafik 5. Nilai peningkatan tinggi lompatan pada kelompok perlakuan I....	80
Grafik 6. Nilai peningkatan tinggi lompatan pada kelompok perlakuan II...	80
Grafik 7. Nilai rata-rata tinggi lompatan.....	81