

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