

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR SKEMA viii

DAFTAR TABEL ix

DAFTAR GRAFIK x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi Masalah 4

C. Perumusan Masalah 7

D. Tujuan Penelitian 7

1. Tujuan Umum 7

2. Tujuan Khusus 7

E. Manfaat Penelitian 8

1. Bagi Peneliti 8

2. Bagi Fisioterapi 8

3. Bagi Institusi Pendidikan 8

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoritis	9
1. Perkembangan Anak	9
a. Tumbuh Kembang.....	9
b. Tahapan Perkembangan Anak Usia 8-11 tahun.....	10
2. Lompat Jauh	14
a. Definisi	14
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh.....	15
c. Anatomi dalam lompat jauh	22
d. Biomekanik Lompat Jauh	27
3. Latihan <i>Box Jump</i>	33
a. Definisi <i>Box Jump</i>	33
b. Mekanisme Latihan <i>Box Jump</i> Terhadap Lompat Jauh	35
4. <i>Hopscotch</i>	37
a. Definisi <i>Hopscotch</i>	37
b. Tehnik Aplikasi.....	37
c. Mekanisme Latihan Hopscotch Terhadap lompat Jauh	39
B. Kerangka Berfikir.....	40
C. Kerangka Konsep.....	43
D. Hipotesis	44

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	45
B. Metode Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sample	47
D. Instrument Penelitian	48
E. Teknik Analisa Data.....	52

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	55
a. Gambaran Umum Sampel Penelitian	55
b. Hasil Pengukuran Lompat Jauh.....	59
B. Uji Persyaratan Analisis	63
a. Uji Normalitas	63
b. Uji Homogenitas.....	64
C. Pengujian Hipotesis.....	65
a. Uji Hipotesa I	65
b. Uji Hipotesa II.....	66
c. Uji Hipotesa III.....	67

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	68
B. Keterbatasan.....	73

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	75
B. Saran	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Anatomi <i>Hip Joint</i>	24
Gambar 2.2 : <i>Muscle of hip and thigh</i>	24
Gambar 2.3 : Anatomi <i>knee joint</i>	26
Gambar 2.4 : Anatomi <i>ankle and foot joint</i>	27
Gambar 2.5 : Awalan lompat jauh.....	29
Gambar 2.6 : Tolakan lompat jauh.....	31
Gambar 2.7 : Melayang saat lompat jauh.....	32
Gambar 2.8 : Mendarat saat lompat jauh	33
Gambar 2.9 : Latihan <i>Box Jump</i>	35
Gambar 2.10 : Latihan <i>Hopscotch</i>	38
Gambar 3.1 : Lapangan lompat jauh	50
Gambar 3.2 : <i>Hopscotch</i> yang dilakukan sampel	52

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 : Skema Kerangka Berpikir	42
Skema 2.2 : Skema Kerangka Konsep	43
Skema 3.1 : Skema Model Perlakuan Kelompok I	46
Skema 3.2 : Skema Model Perlakuan Kelompok II	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Tabel Dosis Latihan <i>Box Jump</i>	51
Tabel 3.2 : Tabel Dosis Latihan <i>Hopscotch</i>	52
Tabel 4.1 : Data Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	56
Tabel 4.2 : Data Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan	57
Tabel 4.3 : Data Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan	58
Tabel 4.4 : Nilai Lompat Jauh pada Kelompok Perlakuan I	59
Tabel 4.5 : Nilai Lompat Jauh pada Kelompok Perlakuan II.....	61
Tabel 4.6 : Uji Normalitas.....	63
Tabel 4.7 : Uji Homogenitas	64
Tabel 4.8 : Uji Hipotesa I.....	65
Tabel 4.9 : Uji Hipotesa II.....	66
Tabel 4.10 : Uji Hipotesa III	67

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 : Distribusi Sampel Berdasarkan Usia	57
Grafik 4.2 :Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan.....	58
Grafik 4.3 :Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan.....	59
Grafik 4.4 : Nilai Lompat Jauh pada Kelompok Perlakuan I.....	60
Grafik 4.5 : Nilai Lompat Jauh pada Kelompok Perlakuan II	61
Grafik 4.6 :Perbandingan Nilai Mean Antara Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	62