

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

ABSTRAK.....	i
PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BABI PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
E. Manfaat Penelitian	
1. Bagi Penulis.....	6
2. Bagi Institusi Pendidikan.....	6

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori	
1. Peningkatan Broad Jump.....	7
2. Faktor yang Mempengaruhi Broad Jump	
a. Faktor Anatomi.....	8
b. Faktor Functional.....	9
3. Tumbuh Kembang Laki-laki usia 16-17 tahun.....	13
4. Anatomi yang Berperan Dalam Broad Jump	
a. Hip Joint.....	15
b. Knee Joint.....	16
c. Ankle and Foot Joint.....	17
5. Biomekanik Gerak Broad Jump	
a. Take off.....	18
b. Flight.....	19
c. Landing.....	19
6. <i>Barrier Hops Exercise</i>	
a. Definisi.....	20
b. Prosedur <i>Barrier Hops Exercise</i>	21
c. Dosis Latihan.....	21
d. Mekanisme Peningkatan Broad Jump dengan <i>Barrier Hops Exercise</i>	21
7. <i>Skipping Exercise</i>	
a. Definisi.....	22
b. Prosedur <i>skipping exercise</i>	23
c. Dosis Latihan.....	23
d. Biomekanik <i>Skipping Exercise</i>	24
e. Mekanisme Peningkatan Broad Jump dengan <i>Skipping Exercise</i>	25
8. <i>Wobble Board Exercise</i>	
a. Definisi.....	26
b. Desain Latihan.....	26
c. Komponen Bahan <i>Wobble Board</i>	29
d. Mekanisme Peningkatan Broad Jump dengan <i>Wobble Board Exercise</i>	30
B. Kerangka Berfikir.....	30

C. Kerangka Konsep.....	35
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
B. Metode Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel.....	39
D. Instrumen Penelitian.....	40
E. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	48
B. Uji Persyaratan Analisis.....	54
C. Pengujian Hipotesis	
1. Uji Hipotesis I.....	55
2. Uji Hipotesis II.....	56
3. Uji Hipotesis III.....	56
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	
1. Barrier hops dan wobble board exercise meningkatkan broad jump usia 16-17 tahun.....	59
2. Skipping exercise dan wobble board exercise meningkatkan broad jump usia 16-17 tahun	62
3. Ada perbedaan efektifitas <i>barrier hops exercise</i> dengan <i>skipping exercise</i> pada <i>wobble board exercise</i> terhadap peningkatan broad jump usia 16-17 tahun.....	63
B. Keterbatasan.....	64
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Standing Broad Jump.....	8
Gambar 2.2	Muscle Of The Hip Joint.....	15
Gambar 2.3	Knee Joint.....	17
Gambar 2.4	Ankle and Foot Joint.....	17
Gambar 2.5	Barrier Hops Exercise.....	20
Gambar 2.6	Otot yang Bekerja dalam Load Phase	24
Gambar 2.7	Otot yang Bekerja dalam Flight Phase	24
Gambar 2.8	Otot yang Bekerja dalam Landing Phase.....	25
Gambar 2.9	Right Side with Wobble Board.....	27
Gambar 2.10	Left Side with Wobble Board.....	27
Gambar 2.11	Front to Back with Woble Board.....	29
Gambar 2.12	Wobble Board Balance.....	30

DAFTAR SKEMA

Skema 3.1 Model Perlakuan Kelompok I.....	38
Skema 3.2 Model Perlakuan Kelompok II.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Identifikasi Data Berdasarkan Usia.....	49
Tabel 4.2 Identifikasi Data Berdasarkan Berat Badan.....	50
Tabel 4.3 Identifikasi Data Berdasarkan Tinggi Badan.....	50
Tabel 4.4 Distribusi data berdasarkan <i>ekstrakulikuler</i> pada kelompok I dan kelompok II	
Tabel 4.5 Nilai Peningkatan Broad Jump Pada Kelompok I dan Kelompok II (dalam satuan cm).....	51
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas (<i>Shapiro Wilk Test</i>) dan Hasil Uji Homogenitas (<i>Levene's Test</i>).....	53
Tabel 4.7 Uji Hipotesis I (<i>Paired Samples Test</i>).....	54
Tabel 4.8 Uji hipotesis II (<i>Paired Samples Test</i>).....	55
Tabel 4.9 Uji hipotesis III (<i>Independent Samples Test</i>).....	56

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Identifikasi Data Berdasarkan Usia Pada Kelompok I dan Kelompok II.....	49
Grafik 4.2 Identifikasi Data Berdasarkan Berat Badan Pada Kelompok I dan Kelompok II.....	50
Grafik 4.3 Identifikasi Data Berdasarkan Tinggi Badan Kelompok I dan Kelompok II.....	50
Grafik 4.4 Distribusi data berdasarkan <i>ekstrakulikuler</i> pada kelompok I dan kelompok II	
Grafik 4.5 Nilai Peningkatan Broad Jump Pada Kelompok I.....	52
Grafik 4.6 Nilai Peningkatan Broad Jump Pada Kelompok II.....	52
Grafik 4.7 Nilai Rata-Rata Broad Jump Pada Kelompok I dan Kelompok II.....	53

DAFTAR SINGKATAN

COG = Centre of Gravity

BOS = Base of Support

LOG = Line of Gravity

ROM = Range of Motion

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Persetujuan Sampel
2. Quisioner Penelitian
3. Formulir Pengukuran Standing Broad Jump Test Kelompok I
4. Formulir Pengukuran Standing Broad Jump Test Kelompok II
5. SPSS
6. Dokumentasi penelitian