

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Landasan Teori .....	7
1. Vertical Jump .....	7
a. Teori Lompat Jauh .....	7
b. Faktor Yang Mempengaruhi Lompat Jauh .....	8
c. Biomekanik Lompat Jauh .....	14

2. Otot Tungkai .....	19
3. Plyometric .....	26
a. Terminology <i>Plyometric</i> .....	26
b. Fisiologi Kontraksi Otot Dalam <i>Plyometric</i> .....	28
c. <i>Stretch Shortening Cycle</i> .....	32
d. Bentuk-bentuk latihan <i>plyometric</i> .....	35
4. <i>Stretching</i> .....	40
a. Definisi <i>Stretching</i> .....	40
b. Prinsip fisiologi <i>stretching</i> .....	40
c. Indikasi <i>Stretching</i> .....	42
d. Kontra indikasi <i>stretching</i> .....	42
e. Tipe <i>Stretching</i> .....	42
5. <i>Passive stretching</i> .....	42
a. Definisi .....	42
b. Manfaat <i>Passive Stretching</i> .....	43
c. Prosedur Aplikasi <i>Passive stretching</i> .....	43
B. Kerangka Berpikir .....	48
C. Kerangka Konsep .....	52
D. Hipotesis .....	52
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu .....	53
B. Metode Penelitian .....	53
C. Populasi dan sampel penelitian .....	55
D. Instrumen Penelitian .....	57
1. Variabel Penelitian .....	57
2. Definisi Konseptual .....	57
3. Definisi Operasional .....	58
E. Teknik Analisis Data .....	62
1. Uji Normalitas .....	63
2. Uji Homogenitas .....	63
3. Uji Hipotesis .....	63

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	65
B. Uji Persyaratan Analisis (Uji Normalitas) .....	72
C. Uji Hipotesis .....	74
1. Uji Hipotesis I .....	74
2. Uji Hipotesis II .....	75
3. Uji Hipotesis III .....	76
<b>BAB V PEMBAHASAN HASIL</b>	
A. Hasil Penelitian .....	78
1. Hipotesis I .....	79
2. Hipotesis II .....	80
3. Hipotesis III .....	82
B. Keterbatasan Dalam Penelitian .....	84
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	85
B. Saran .....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN- LAMPIRAN</b>	