

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pendidikan Jasmani.....	9
B. Pengertian Latihan	10
C. Prinsip Latihan	11
1. Beban Latihan	12
2. Kekhususan	12
3. Kembali Asal	13
D. Latihan Lompat Katak	13
E. Latihan Naik Turun Bangku.....	15
F. Atletik	16
G. Lompat Jauh.....	17
H. Kerangka Pikir	23
I. Hipotesis	23

BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Metode Penelitian	25
	B. Rancangan Penelitian	26
	C. Variabel Penelitian	27
	D. Definisi Operasional Variabel.....	27
	E. Populasi dan Sampel	28
	1. Populasi.....	28
	2. Sampel	28
	F. Ruang Lingkup Penelitian	29
	1. Tempat Penelitian	29
	2. Subjek Penelitian	29
	3. Pelaksanaan Penelitian.....	29
	G. Instrumen Penelitian	32
	H. Teknik Analisis Data	33
	1. Uji Normalitas	33
	2. Uji Homogenitas	34
	3. Uji t	35
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	38
	1. Deskripsi Data	38
	2. Hasil Penelitian	40
	3. Uji Hipotesis	42
	B. Pembahasan	43
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	47
	B. Saran	47
	DAFTAR PUSTAKA	49
	LAMPIRAN	51