

DAFTAR ISI

	Halaman
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lompat Jauh.....	8
1. Awalan	10
2. Tunpuan atau Tolakan.....	10
3. Melayang.....	11
4. Mendarat	12

B. Kondisi Fisik	13
1. Power Tungkai	15
2. Panjang Tungkai.....	17
3. Lingkar Paha	19
4. Kecepatan Lari	20
C. Penelitian Yang Relevan	21
D. Kerangka Pikir	23
E. Hipotesis.....	27
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Variabel.....	29
C. Desain Penelitian.....	30
D. Definisi Operasional Variabel	30
E. Populasi dan Sampel	31
F. Instrumen Penelitian.....	32
1. Tes Kemampuan Power Tungkai	33
2. Tes Mengukur PanjangTungkai	34
3. Tes Mengukur Lingkar Paha	35
4. Tes Kecepatan Lari.....	36
5. Tes Lompat Jauh.....	37
G. Analisis Data	37
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	44

1.	Deskripsi Data.....	44
2.	Hasil Analisis Data.....	47
B.	Uji Hipotesis.....	47
C.	Pembahasan.....	50
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	
A.	Kesimpulan	54
B.	Saran.....	54
	DAFTAR PUSTAKA	56
	LAMPIRAN	58