

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
I. PENDAHULUAN	
1.1 LatarBelakang	1
1.2 IdentifikasiMasalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 RuangLingkupPenelitian.....	7
1.8 DidefinisikanOperasional Variable	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 PendidikanJasmani.....	10
2.2 Atletik.....	11
2.2.1 LompatJauh.....	12
2.2.2 TeknikLompatJauh.....	14
2.2.3 Awalan	14
2.2.4 TumpuanAtauTolakan.....	16
2.2.5 MelayangDi Udara	17
2.2.6 Mendarat	20
2.3 PengertianKondisiFisik.....	22
2.3.1 KecepatanLari 30 Meter.....	23
2.3.2 DayaLedakOtotTungkai.....	25
2.3.3 HubunganKecepatanLari 30 Meter DenganHasilLompat...	27
2.3.4 HubunganDayaLedakOtotTungkaiTerhadapHasil	
2.3.5 Lompat.	27
2.3.6 FungsiAtauSumbanganKecepatanLari 30 M Terhadap Hasil	

Lompat	28
2.3.7 Fungsi Atau Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat	28
2.4 Kerangka Fikir	29
2.5 Hipotesis	30
III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 metode Penelitian	32
3.2 Populasi Dan Sampel	33
3.1.1 Populasi	33
3.1.2 Sampel	33
3.1.3 Variabel Penelitian	34
3.1.4 Desain Penelitian	34
3.3 Instrumen Penelitian	35
3.4 Teknik Pengambilan Data	35
3.4.1 Instrumen Kecepatan Lari 30 Meter	35
3.4.2 Instrumen Daya Ledak Otot Tungkai	37
3.4.3 Instrumen Hasil Lompat	39
3.5 Analisis Data	40
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	50
4.1.1 Deskripsi Data Hubungan Tes Kecepatan Lari 30 M, Broat Jump, Hasil Lompatan	50
4.1.2 Analisis Melalui Korelasi <i>Product Moment</i>	55
4.3 Pengujian Hipotesis	56
4.4 Pembahasan	58
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	68
SURAT - SURAT	86