

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	ii
Halaman Pengesahan Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan Dosen Penguji.....	iv
Halaman Persembahan.....	v
Halaman Abstrak.....	vi
Kata pengantar	vii
Daftar isi	x
Halaman Daftar Tabel.....	xi
Halaman Daftar Gambar.....	xii
Halaman Daftar Lampiran.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat penelitian.....	5
 BAB II KAJIAN TEORI.....	 6
A. Kajian Teori.....	6
1. Atletik.....	6
2. Lari Cepat.....	8
3. Lompat Jauh.....	12

a. Pengertian Lompat Jauh.....	12
b. Teknik-teknik lompat jauh.....	13
B. Hipotesis.....	24
 BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Identifikasi Variabel penelitian.....	25
B. Teknik dan Pendekatan penelitian.....	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
D. Populasi dan Penentuan Sampel.....	26
E. Instrumen dan Pengumpulan data.....	27
F. Teknik Analisis Data.....	31
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Penyajian Data dan Analisis Data.....	34
B. Analisis Data.....	36
C. Pembahasan.....	39
 BAB V PENUTUP.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran	40
 DAFTAR PUSTAKA.....	42
 LAMPIRAN-LAMPIRAN	

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Teknik Awalan dalam Lompat Jauh.....	14
Gambar 2.2 Teknik Tumpuan atau Tolakan.....	15
Gambar 2.3 Teknik Melayang.....	17
Gambar 2.4 Teknik Mendarat	18



Daftar Lampiran

Lampiran 1 SPSS 17	43
Lampiran 2 Hasil Tes Lari 50 Meter	44
Lampiran 3 Hasil Tes Lompat Jauh	45
Lampiran 4 Rekapitulasi Hasil Tes Lari 50 Meter dan Lompat Jauh.....	47
Lampiran 5 Hasil Test Lari 50 Meter Dan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	48
Gambar 6.1 start awal lari cepat	50
Gambar 6.2 start awal lari cepat.....	50
Lampiran 7 Gambar 7.1 Tahapan awalan lompat jauh.....	51
Gambar 7.2 Tahapan awalan lompat jauh.....	51
Lampiran 8 Gambar 8.1 Tahap awalan start pada lompat jauh.....	52
Lampiran 9 Gambar 9.1 Tahap tolakan / tumpuan pada lompat jauh.....	53
Lampiran 10 Gambar 10.1 Tahap melayang di udara	54
Lampiran 11 Gambar 11.1 Tahap mendarat pada lompat jauh gaya jongkok	55
Gambar 11.2 Tahap mendarat pada lompat jauh gaya jongkok	55
Lampiran 12 Gambar 12.1 Tahap pengukuran pada lompat jauh	56
Gambar 12.2 Tahap pengukuran pada lompat jauh	56