

DAFTAR ISI

	hal
Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan Keorisinilan Skripsi.....	ii
Halaman Persetujuan Komisi Pembimbing.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Halaman motto Dan Persembahan.....	v
Abstrak.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Kebugaran Jasmani.....	8
B. Daya Ledak Otot Tungkai.....	16
C. Atletik.....	17
D. Lompat Jauh.....	18

E. Lompat Jauh Gaya Jongkaok.....	20
F. Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Jenis dan Variabel Penelitian.....	23
B. Desain Penelitian.....	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
D. Populasi dan Sampel.....	25
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Data.....	34
B. Hasil Analisis Data.....	36
C. Pembahasan.....	37
BAB V PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	42
Daftar Pustaka.....	43