

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembatasan Masalah.....	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Hakikat Lompat.....	8
2. Hakikat Kecepatan Lari.....	16
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	24
B. Kerangka Berpikir.....	29
1. Hubungan kecepatan dengan hasil lompat jangkit.....	29
2. Hubungan daya ledak dengan hasil lompat jangkit.....	30
3. Hubungan kecepatan dan daya ledak dengan hasil lompat jangkit.....	31
C. Pengujian Hipotesis.....	32

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Metode Penelitian.....	34
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	35
E. Instrumen Tes dan Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	41
B. Pengujian Hipotesis.....	46
C. Pembahasan.....	49

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	51
B. Implikasi.....	51
C. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA.....	54
---------------------	----

LAMPIRAN.....	55
---------------	----

DAFTAR TABEL

3.1 Tabel Format Tes Lari 30 Meter.....	37
3.2 Tabel Format 3 Hop Test.....	38
3.3 Hasil Tes lompat jangkit.....	39
4.1 Tabel Deskripsi Penelitian.....	41
4.2 Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari(X1).....	42
4.3 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X2).....	44
4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jangkit (Y)	45
4.5 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X1) terhadap (Y).....	47
4.6 Uji keberartian koefisien korelasi (X2) terhadap (Y).....	48
4.7 Uji keberartian koefisien korelasi ganda.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rangkaian Gerak Lompat Jangkit.....	9
Gambar 2. Fase Gerakan Lari.....	13
Gambar 3. Fase Gerakan Tolakan Dilihat Dari Samping.....	14
Gambar 4. Fase Gerakan Melayang.....	15
Gambar 5. Struktur Anatomi Tungkai.....	24
Gambar 6. Otot-otot yang bekerja pada saat menolak.....	27
Gambar 7. Diagram Batang Data Kecepatan Lari (X1).....	43
Gambar 8. Diagram Batang Daya Ledak Otot Tungkai (X2).....	44
Gambar 9. Diagram Batang Data Hasil Lompat Jangkit (Y).....	46

DATA LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Penelitian Kecepatan Lari.....	55
Lampiran 2. Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai.....	56
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Hasil Lompatan.....	57
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Hasil Lompat Jangkit.....	58
Lampiran 5. Deskripsi Data.....	59
Lampiran 6. Perhitungan Data Mentah Menjadi T-skor.....	65
Lampiran 7. Tabulasi Data Hasil Penelitian Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Hasil Lompat Jangkit.....	66
Lampiran 8. Uji Signifikansi.....	71
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	75

