

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL

ABSTRAKSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus	8
E. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Bagi Penelitian	8
2. Manfaat Bagi Fisioterapi.....	8
3. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan	9

BAB II KERANGKA TEORI

A. Deskripsi Teori.....	10
1. Kekuatan <i>Smash</i> Voli	10
2. Komponen Kekuatan <i>Smash</i> Pada Voli	12
3. Pengertian <i>Smash</i> Pada Voli	14
4. <i>Shoulder Instability</i>	19
a. Definisi <i>Shoulder Instability</i>	19
b. Mekanisme Terjadi <i>Shoulder Instability</i>	19
c. Stabilisasi Statik Dan Stabilisasi Dinamis	20
d. Patologi Akibat <i>Shoulder Instability</i>	21
5. Anatomi Gerakan <i>Smash</i> Pada Voli.....	24
a. Anatomi <i>Shoulder</i>	24
b. Anatomi <i>Elbow</i>	27
c. Anatomi <i>Hand And Wrist</i>	29
6. Biomekanika Gerakan <i>Smash</i>	31
a. Tahap Awalan	31
b. Tahap Lepas Landas.....	32
c. Fase Memukul.....	32
d. Fase Mendarat	35
7. Latihan <i>Pull Up</i> Dan Latihan <i>Push Up</i>	35
a. Latihan <i>Pull Up</i>	35
b. Mekanisme Latihan <i>Pull Up</i>	36
c. Latihan <i>Push Up</i>	38
d. Mekanisme Latihan <i>Push Up</i>	39
8. Pengukuran Kekuatan <i>Smash</i>	41
B. Kerangka Berfikir.....	45
C. Kerangka Konsep	46
D. Hipotesis.....	47

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian	48
B. Desain Penelitian.....	48

C. Besaran Sampel.....	50
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	51
E. Instrumen Penelitian.....	51
1. Alat Ukur Penelitian.....	51
2. Definisi Konseptual.....	52
3. Definisi Operasional.....	53
F. Teknik Analisa Data	56
1. Uji Normalitas.....	56
2. Uji Homogenitas	56
3. Uji Hipotesis	57
a. Uji Hipotesis I.....	57
b. Uji Hipotesis II.....	58
c. Uji Hipotesis III	59

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	60
1. Gambaran Umum Sample	60
2. Data Hasil Pengukuran.....	62
B. Uji Persyaratan Analisa.....	64
1. Uji Normalitas.....	64
2. Uji Homogenitas	65
C. Pengujian Hipotesis.....	66
1. Uji Hipotesis I.....	66
2. Uji Hipotesis II.....	67
3. Uji Hipotesis III	67

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	69
1. Hasil Uji Hipotesis I.....	69
2. Hasil Uji Hipotesis II	70
3. Hasil Hipotesis III	71
B. Keterbatasan Yang Terjadi Selama Penelitian.....	72

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	73
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74