

DAFTAR ISI

JUDUL HALAMAN	i
ABSTRAKSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Waktu Reaksi	9
a. Definisi Waktu Reaksi.....	9
b. Tipe Waktu Reaksi	10
c. Faktor yang Mempengaruhi Waktu Reaksi	10
d. Fisiologi Latihan.....	14
e. Fisiologi Waktu Reaksi	20
2. Ruang Lingkup Basket.....	24
a. Definisi Olahraga Basket	24
b. Peraturan Permainan Basket	24
c. Teknik Permainan Basket	25

d. Posisi dalam Permainan Basket	29
3. Anatomi Stabilisasi Lutut pada Pemain Basket	29
a. Anatomi Sendi Lutut	31
b. Otot-Otot Sendi Lutut	33
4. Latihan <i>Box Jump</i>	36
a. Definisi Latihan <i>Box Jump</i>	36
b. Anatomi dan Biomekanik Latihan <i>Box Jump</i>	36
c. Teknik Latihan <i>Box Jump</i>	37
d. Mekanisme Peningkatan Waktu Reaksi dengan Latihan <i>Box Jump</i>	38
5. Latihan <i>Wall Squat</i>	39
a. Definisi Latihan <i>Wall Squat</i>	39
b. Anatomi dan Biomekanik Latihan <i>Wall Squat</i>	40
c. Teknik Latihan <i>Wall Squat</i>	40
d. Mekanisme Peningkatan Waktu Reaksi dengan Latihan <i>Wall Squat</i>	41
6. Prinsip Program Latihan	42
7. Pengukuran Peningkatan Waktu Reaksi	43
8. Peningkatan Waktu Reaksi Pemain Basket.....	45
B. Kerangka Berpikir.....	51
C. Kerangka Konsep.....	52
D. Hipotesis.....	52

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	53
B. Metode Penelitian.....	53
C. Populasi dan Sampel	55
D. Instrumen Penelitian.....	56
E. Teknik Analisa Data.....	64

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	66
B. Uji Persyaratan Analisis	73

C. Uji Hipotesis	75
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	77
B. Keterbatasan Penelitian.....	84
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	86
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	