

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR GRAFIK	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penulisan	10
F. Manfaat Penulisan	10

BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori	
1. <i>Vertical Jump</i>	
a. Definisi <i>Vertical Jump</i>	12
b. Komponen <i>Vertical Jump</i>	12
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Vertical Jump</i>	
1) Propiosepsi.....	14
2) Kekuatan Otot	15
3) Stabilitas atau Daya Tahan Otot	16

4) <i>Power</i>	17
5) Kelenturan	18
2. Anatomi Tungkai Bawah	
a. <i>Hip Joint</i>	19
b. <i>Knee Joint</i>	27
c. <i>Ankle and Foot Joint</i>	38
3. Fisiologi Otot.....	40
4. Mekanisme Kontraksi Otot.....	49
5. Sistem Energi.....	54
6. Biomekanika Gerak <i>Vertical Jump</i>	
a. <i>Countermovement Jump</i>	58
b. <i>Propulsion</i>	61
c. <i>Flight</i>	61
d. <i>Landing</i>	62
7. Proses Adaptasi Tubuh Pada Peningkatan <i>Vertical Jump</i>	63
8. <i>Mechanical Work Pada Vertical Jump</i>	67
9. Latihan <i>Tuck Jump</i> dan <i>Depth Jump</i>	
a. Latihan <i>Tuck Jump</i>	70
1) Mekanisme Latihan <i>Tuck Jump</i>	72
b. Latihan <i>Depth Jump</i>	74
1) Mekanisme Latihan <i>Depth Jump</i>	76
10. Pengaruh Latihan <i>Tuck Jump</i> dan <i>Depth Jump</i> Terhadap Peningkatan <i>Vertical Jump</i>	78
11. Pengukuran <i>Vertical Jump</i> Menggunakan <i>Sargent Test</i>	80
B. Kerangka Berpikir	83
C. Kerangka Konsep	86
D. Hipotesis	87

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	89
B. Metode Penelitian.....	89
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	91
D. Instrumen Penelitian	94
E. Teknik Analisis Data	99

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	102
B. Uji Persyaratan Analisis.....	110
C. Uji Hipotesis.....	113

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Dari Penelitian.....	120
B. Keterbatasan.....	129

BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan	130
B. Implikasi.....	130
C. Saran.....	130

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP