

## DAFTAR ISI

### LEMBAR PENGESAHAN

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR SKEMA .....	v
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GRAFIK.....	vii
DAFTAR SINGKATAN.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix

### BAB I PENDAHULUAN

A. LatarBelakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Perumusan Masalah .....	3
D. TujuanPenelitian	
1. Tujuan Umum .....	9
2. Tujuan Khusus .....	9
E. Manfaat Penelitian	
1. Bagi Peneliti.....	10
2. Bagi Fisioterapi.....	10
3. Bagi Institusi Pendidikan .....	10

### BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori	
1. Tendinitis Patellaris .....	11
a. Definisi tendinitis patellaris .....	11
b. Etiologi tendinitis patellaris .....	12
c. Tanda dan gejala tendinitis patellaris .....	12
d. Tingkat cedera tendinitis patellaris .....	13
e. Sendi lutut .....	14
f. Anatomi dan fisiologi sendi lutut.....	14

g. Biomekanik .....	27
h. Patomekanik tendinitis patellaris .....	29
i. Patologi fungsional tendinitis patellaris .....	31
j. Proses penyembuhan jaringan pada tendinitis patellaris .....	32
k. <i>Jump shot</i> .....	34
l. Nyeri .....	36
2. Eksentrik <i>quadriceps exercise</i> .....	
a. Pengertian eksentrik <i>quadriceps exercise</i> .....	39
b. Prinsip fisiologi .....	40
c. Program latihan eksentrik .....	41
d. Indikasi dan kontraindikasi .....	44
e. Mekanisme peningkatan fungsional .....	44
f. Prosedur pelaksanaan .....	45
3. <i>Core stability exercise</i> .....	
a. Pengertian <i>core stability</i> .....	45
b. Prinsip latihan <i>core stability</i> .....	46
c. Mekanisme peningkatan Akurasi <i>jump shot</i> dengan latihan <i>core stability</i> .....	48
4. <i>Plyometric exercise</i> .....	
a. Definisi latihan <i>plyometric</i> .....	50
b. Fase fase dalam latihan <i>plyometric</i> .....	51
c. Prinsip fisiologis dalam latihan <i>plyometric</i> .....	52
d. Stretch shortening cycle .....	52
e. <i>Plyometric squat jump</i> .....	53
f. Biomekanik <i>Plyometric squat jump</i> .....	54
g. Mekanisme peningkatan Akurasi <i>jump shot</i> dengan latihan <i>plyometric</i> <i>squat jump</i> .....	55
h. Dosis latihan .....	56
B. Kerangka Berpikir .....	57
C. Kerangka Konsep .....	60
D. Hipotesis .....	61

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	62
B. Desain Penelitian.....	62
C. Teknik Populasi dan sampel .....	64
D. Instrument penelitian	
1. Variabel Penelitian.....	66
2. Definisi Konseptual .....	66
3. Definisi Operasional .....	67
4. Teknik Analisa Data .....	72

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data	
1. Deskriptif Sampel Penelitian .....	77
2. Hasil Pengukuran Kemampuan Akurasi <i>Jump Shot</i> ( <i>field test</i> ) .....	77
a. Nilai Pengukuran Akurasi <i>Jump Shot</i> pada Kelompok Perlakuan I .....	77
b. Nilai Pengukuran Akurasi <i>Jump Shot</i> pada Kelompok Perlakuan II .....	78
3. Hasil Pengukuran <i>Victorian Institute of Sport Assessment – Patella</i> ( <i>Visa P-Score</i> ) .....	80
a. Nilai Pengukuran <i>Visa P-Score</i> pada Kelompok Perlakuan I .....	80
b. Nilai Pengukuran <i>Visa P-Score</i> pada Kelompok Perlakuan II .....	81
B. Uji Persyaratan Analisis	
1. Uji Normalitas.....	82
2. Uji Homogenitas .....	83
C. Pengujian Hipotesis	
1. Uji hipotesis I.....	84
2. Uji Hipotesis II.....	84
3. Uji Hipotesis III .....	85
4. Uji Hipotesis IV .....	85
5. Uji Hipotesis V .....	86
6. Uji Hipotesis VI.....	87

### **BAB V PEMBAHASAN**

A. Hasil penelitian	
1. Hasil Uji Hipotesis I.....	89
2. Hasil Uji Hipotesis II .....	91
3. Hasil Uji Hipotesis III.....	92

4. Hasil Uji Hipotesis IV .....	93
5. Hasil Uji Hipotesis V .....	94
6. Hasil Uji Hipotesis VI.....	95
B. Keterbatasan Yang Terjadi Selama Penelitian.....	96

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	97
B. Saran .....	97

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	98
-----------------------------	----

## **LAMPIRAN - LAMPIRAN**