

DAFTAR ISI

ABSTRAK

PENGESAHAN SKRIPSI

KATA PENGANTAR..... i

DAFTAR ISI..... iii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi Masalah 4

C. Rumusan Masalah 8

D. Tujuan Penelitian 8

E. Manfaat Penelitian 9

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori 10

1. *Verrtical Jump*..... 10

2. Anatomi Terapan dan Biomekanik *Verical Jump*..... 14

a) Anatomi 14

b) Biomekanik 21

3. Fisiologi 31

a) Kontraksi Otot..... 31

b) Adaptasi Latihan 32

4. *Strech-Shortening Cycle*..... 35

5. Latihan 39

6. Latihan *Box Jump* 40

a) Dosis Latihan	41
7. <i>Squat Jump</i>	41
a) Dosis Latihan	42
8. Latihan <i>Skipping</i>	43
a) Dosis Latihan	43
B. Kerangka Berfikir.....	44
C. Kerangka Konsep.....	49
D. Hipotesis.....	50
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	51
B. Metode	51
C. Populasi dan Sample	53
D. Instrument Penelitian	55
E. Teknik Analisa Data.....	64
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	68
B. Uji Persyaratan Analisis	78
C. Pengujian Hipotesis	80
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Dari Penelitian	84
B. Keterbatasan	91
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	93
B. Saran	93

DAFTAR PUSTAKA 94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	: Structure Otot.....	14
Gambar 2.2	: <i>A Preparatory Phase</i>	23
Gambar 2.3	: <i>A Propulsive Phase</i>	24
Gambar 2.4	: <i>A Flight Phase</i>	25
Gambar 2.5	: <i>Squat Jump</i>	26
Gambar 2.6	: Latihan <i>Box Jump</i>	28
Gambar 2.7	: Otot yang Bekerja Saat <i>Load Phase</i>	30
Gambar 2.8	: Prinsip Fisiologi <i>Plyometric Training</i>	38
Gambar 2.9	: Latihan <i>Box Jump</i>	40
Gambar 2.10	: <i>Squat Jump</i>	42
Gambar 2.11	: <i>Skipping rope</i>	43
Gambar 3.1	: <i>Squat Jump</i>	59
Gambar 3.2	: Latihan <i>Box Jump</i>	63

TABEL

Tabel 2.1	: End Feel	13
Tabel 3.1	: Penentuan Sampel Sugiyono	55
Tabel 3.2	: Nilai Kemampuan <i>Vertical Jump</i>	59
Tabel 4.1	: Distribusi Sampel Menurut Usia.....	69
Tabel 4.2	: Distribusi Sampel Menurut IMT.....	71
Tabel 4.3	: Nilai Peningkatan Kemampuan <i>Vertical Jump</i> Sebelum- sesudah	73
Tabel 4.4	: Uji Normalitas dan Uji Homogenitas	78
Tabel 4.5	: Uji Kompartibilitas Data sebelum, Sesudah dan Selisih ..	79
Tabel 4.6	: Uji Hipotesis I Kelompok Perlakuan I Sebelum dan Sesudah Latihan	81
Tabel 4.7	: Uji Hipotesis II Kelompok Perlakuan II Sebelum dan Sesudah Latihan	82
Tabel 4.8	: Uji Hipotesis III Sesudah Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	82

GRAFIK

- Grafik 1** : Distribusi Sampel Berdasarkan Usia 70
- Grafik 2** : Nilai Peningkatan *vertical jump* kelompok perlakuan I dengan diberikan latihan *swuat jump* dan *skipping*74
- Grafik 3** : Nilai peningkatan *vertical jump* kelompok perlakuan II dengan diberikan latihan *box jump* dan *skipping*.....75
- Grafik 4** : Nilai Peningkatan kemampuan Vertical Jump Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II dengan diberikan kedua latihan 76

SKEMA

Skema 2.1	: Kerangka Berfikir	44
Skema 2.2	: Kerangka Konsep.....	49
Skema 3.1	: Model Kelompok Perlakuan I.....	52
Skema 3.2	: Model Kelompok Perlakuan II	53