

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG PROPOSAL SKRIPSI</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Perumusan Masalah .....	10
D. Tujuan Penelitian .....	11
E. Manfaat Penulisan .....	12
<b>BAB II DESKRIPSI TEORI DAN HIPOTESIS</b> .....	13
A. Deskripsi Teori .....	13
1. <i>Vertical Jump</i> .....	13
a. Definisi <i>Vertical Jump</i> .....	13
b. Anatomi dan Biomekanik <i>Vertical Jump</i> .....	14
(1) Fase <i>Countermovement</i> .....	15
(2) Fase <i>Propulsion</i> .....	18
(3) Fase <i>Flight</i> .....	20
(4) Fase <i>Landing</i> .....	21
c. Fisiologi Otot .....	23
(1) Kekuatan Otot .....	28
(2) Tipe Kontraksi Otot .....	29
(3) <i>Stretch-shorten cycle</i> .....	30
d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Vertical Jump</i> ...	33

(1) Propiosepsi .....	34
(2) Koordinasi .....	35
(3) Kekuatan Otot .....	36
(4) Daya Tahan Otot .....	38
(5) <i>Power</i> .....	39
(6) Kelenturan .....	40
2. Latihan Peningkatan Kemampuan <i>Vertical Jump</i> .....	43
a. <i>Skipping Rope</i> .....	43
(1) Definisi <i>Skipping Rope</i> .....	43
(2) Pengaruh latihan <i>Skipping Rope</i> Terhadap Peningkatan <i>Vertical Jump</i> .....	45
b. <i>Half Squat Resistance</i> .....	50
(1) Definisi <i>Half Squat Resistance</i> .....	50
(2) Pengaruh latihan <i>Half Squat Resistance</i> Terhadap Peningkatan <i>Vertical Jump</i> .....	51
c. <i>Box Jump</i> .....	53
(1) Definisi <i>Box Jump</i> .....	53
(2) Pengaruh latihan <i>Box Jump</i> Terhadap Peningkatan <i>Vertical Jump</i> .....	54
B. Kerangka Berfikir .....	58
C. Kerangka Konsep .....	59
D. Hipotesis .....	60
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	61
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	61
B. Metode .....	61
C. Populasi dan Sample .....	63
D. Instrumen Penelitian .....	66
E. Teknik Analisa Data .....	76

Universitas  
**Esa Unggul**

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1	Gerak <i>Vertical Jump</i> .....	15
Gambar 2.2	Fase <i>Countermovement</i> .....	15
Gambar 2.3	Fase <i>Propulsion</i> .....	18
Gambar 2.4	Fase <i>Flight</i> .....	20
Gambar 2.5	Fase <i>Landing</i> .....	21
Gambar 2.6	Komponen Otot .....	24
Gambar 2.7	Sarkolema Terbentang .....	25
Gambar 2.8	Kontraksi Otot .....	27
Gambar 2.9	<i>Skipping Rope</i> .....	45
Gambar 2.10	<i>Half Squat Resistance</i> .....	51
Gambar 2.11	<i>Box Jump</i> .....	53
Gambar 3.1	<i>Surgent Jump Test</i> .....	73

Tabel 2.1	<i>Strech-shorten Cycle</i> .....	31
Tabel 3.1	Dosis <i>Skipping Rope</i> .....	69
Tabel 3.2	1 <i>RM Maksimum Weight Chart</i> .....	71
Tabel 3.3	Dosis <i>Half Squat Resistance</i> .....	71
Tabel 3.4	Dosis <i>Box Jump</i> .....	72
Tabel 3.5	Penilaian kemampuan <i>Vertical Jump</i> .....	75

**Daftar Skema**

Skema 2.1	Kerangka Berfikir .....	58
Skema 2.2	Kerangka Konsep Penelitian.....	59
Skema 3.1	Kelompok Perlakuan 1 .....	62
Skema 3.2	Kelompok Perlakuan 2 .....	63