

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR SKEMA	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Perumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penulisan	10
BAB II DESKRIPSI TEORI DAN HIPOTESIS	12
A. Deskripsi Teori	12
1. Definisi Melompat	12
2. Perkembangan Anak	13
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi lompatan	15
4. Anatomi yang berperan dalam tinggi lompatan	22
5. Fisiologi otot	41
6. Biomekanik Lompat Tinggi	45
a. <i>Countermovement</i>	45
b. <i>Propulsion</i>	47
c. <i>Flight</i>	49
d. <i>Landing</i>	49
7. Definisi Box Jump	49
8. Definisi Latihan Theraband	53

9. Wobble Board Exercise	60
B. Kerangka Berfikir	67
C. Kerangka Konsep	71
D. Hipotesa	72
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	73
A. Tempat dan Waktu Penelitian	73
B. Metode Penelitian.....	73
C. Tehnik Pengambilan Sampel	75
D. Instrumen Penelitian	77
E. Cara Pengumpulan Data	80
F. Tehnik Analisa Data	80
BAB IV HASIL PENELITIAN	83
A. Deskripsi Data	83
1. Gambaran Umum Tentang Sampel Penelitian	83
2. Hasil Pengukuran Tinggi Lompatan	85
B. Uji Persyaratan Klinis	88
1. Uji Normalitas	88
2. Uji Homogenitas	89
C. Uji Hipotesis	90
BAB V PEMBAHASAN	95
A. Hasil Dari Penelitian	95
B. Hipotesis 1	97
C. Hipotesis 2	99
D. Hipotesis 3	100
E. Keterbatasan	101
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	103
DAFTAR PUSAKA ..	105
LAMPIRAN-LAMPIRAN	