

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG PROPOSAL SKRIPSI	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II.....	5
KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....	5
A. Deskripsi Teori.....	5
1. Olahraga Bola Basket.....	5
2. <i>Vertical Jump</i>	8
3. Mobilitas Ankle.....	15
4. Anatomi dan Biomekanik <i>Ankle and Foot</i>	18
B. Kerangka Berpikir.....	28
C. Kerangka Konsep.....	30
D. Hipotesis.....	30

BAB III	31
METODE PENELITIAN.....	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
1. Tempat Penelitian.....	31
2. Waktu Penelitian	31
B. Metode Penelitian.....	31
1. Pendekatan Penelitian.....	31
2. Jenis Penelitian	31
3. Desain Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian	31
3. Kriteria Sampel Penelitian.....	32
D. Instrumen Penelitian.....	32
1. Variabel Penelitian	32
2. Definisi Konseptual	32
3. Definisi Operasional.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	34
1. Uji Normalitas	34
2. Uji Hipotesis.....	34
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN.....	36
A. Deskripsi Data.....	36
1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia.....	36
2. Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	36
3. Karakteristik Sampel Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	37
4. Karakteristik Sampel Berdasarkan Performa <i>Vertical Jump</i>	37
5. Karakteristik Sampel Berdasarkan Mobilitas <i>Ankle Kanan</i>	38
6. Karakteristik Sampel Berdasarkan Mobilitas <i>Ankle Kiri</i>	38
B. Uji Normalitas.....	39
C. Uji Hipotesis	39
BAB V.....	41
PEMBAHASAN	41
A. Pembahasan Hasil Penelitian	41

1. Nilai Mobilitas <i>Ankle</i>	41
2. Nilai Performa <i>Vertical Jump</i>	41
3. Hubungan Mobilitas <i>Ankle</i> dengan Performa <i>Vertical Jump</i> Pada Pemain Basket.....	42
B. Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB VI.....	43
KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Prevalensi olahraga paling digemari di Asia.....	1
Gambar 2. 1 Passing.....	6
Gambar 2. 2 Dribbling	6
Gambar 2. 3 Shooting	7
Gambar 2. 4 Pivot Depan dan Belakang	7
Gambar 2. 5 Rebound	8
Gambar 2. 6 Sliding Filament	9
Gambar 2. 7 Cross-sectional Area	10
Gambar 2. 8 Hubungan Length-Tension Otot	11
Gambar 2. 9 Fase Countermovement Jump	14
Gambar 2. 10 Fase Countermovement Jump	14
Gambar 2. 11 Os. Tibia dan Os. Fibula.....	19
Gambar 2. 12 Anatomi Ossa Carpal	20
Gambar 2. 13 Otot Penggerak Pergelangan Kaki Tampak Belakang	26
Gambar 2. 14 Otot Penggerak Pergelangan Kaki Tampak Depan dan Samping. 27	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tipe Serabut Otot.....	11
Tabel 2. 2 ROM Normal Ankle	17
Tabel 3. 1 Panduan Interpretasi Uji Hipotesis Korelatif	34
Tabel 4. 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia (n=30).....	36
Tabel 4. 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin (n=30)	37
Tabel 4. 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (n=30).....	37
Tabel 4. 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Performa Vertical Jump (n=30).....	37
Tabel 4. 5 Distribusi Sampel Berdasarkan Mobilitas Ankle Kanan (n=30).....	38
Tabel 4. 6 Distribusi Sampel Berdasarkan Mobilitas Ankle Kiri (n=30)	38
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	39
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Uji Korelasi Spearman-Rank Correlation Coefficient.....	40
Tabel 5. 1 Kategori Performa Vertical Jump	41

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
Skema 2. 2 Kerangka Konsep.....	30
Skema 3. 1 Desain Penelitian.....	31

DAFTAR SINGKATAN

ATP : *Adenosine Triphosphate*

CMJ : *Countermovement Jump*

PON : Pekan Olahraga Nasional

ROM : *Range of Motion*

SPSS : *Statistical Product and Services Solution*

UKM : Unit Kegiatan Mahasiswa