

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERN YATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	7
A. Kerangka Teori.....	7
1. Sepak Bola.....	7
2. Tinggi Lompatan	16
3. <i>Plyometric Training</i>	36
4. <i>Hip Mobility Exercise</i>	42
5. Penambahan <i>Hip Mobility Exercises</i> pada <i>Plyometric Training</i>	47
B. Kerangka Berpikir.....	48
C. Kerangka Konsep.....	50
D. Hasil Penelitan Lainnya	51
E. Hipotesis.....	52
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Tempat dan Waktu Penelitian	53

B. Metode Penelitian.....	53
C. Populasi dan Sampel Penelitian	54
D. Instrumen Penelitian.....	56
E. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	71
A. Deskripsi Data.....	71
B. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	76
C. Uji Hipotesis	77
BAB V PEMBAHASAN	80
A. Hasil Penelitian	80
B. Keterbatasan Penelitian.....	85
BAB VI PENUTUP	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Passing Bawah.....	8
Gambar 2.2 Long Passing	8
Gambar 2.3 Menghentikan Bola dengan Paha, Dada, dan Kepala	9
Gambar 2.4 Menghentikan Bola dengan Telapak Kaki, Pergelangan Kaki Bagian Dalam, dan Punggung Kaki	9
Gambar 2.5 Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian dalam, dan Kaki Bagian Luar	9
Gambar 2.6 <i>Dribbling</i> dengan Kaki Bagian Dalam, Kaki Bagian Luar, dan Punggung Kaki	10
Gambar 2.7 <i>Shooting</i>	11
Gambar 2.8 <i>Standing Heading, Heading Jump</i>	12
Gambar 2.9 <i>Drive Heading</i>	12
Gambar 2.10 <i>Block Tackle</i> dan <i>Slide Tackle</i>	12
Gambar 2.11 <i>Throw In</i>	13
Gambar 2.12 <i>Diving Save</i>	14
Gambar 2.13 <i>The W Postion</i>	14
Gambar 2.14 Otot Tungkai Atas Sisi Anterior.....	19
Gambar 2.15 Otot Tungkai Atas Sisi Posterior.....	22
Gambar 2.16 Otot Tungkai Bawah Sisi Anterior.....	24
Gambar 2.17 Otot Tungkai Bawah Sisi Posterior.....	25
Gambar 2.18 Fase <i>Vertical Jump</i>	28
Gambar 2.19 Kontraksi Otot saat <i>Pre-Flight Vertical Jump</i>	29
Gambar 2.20 <i>Jump Heading Phase</i>	29
Gambar 2.21 <i>Hip Mobility Exercises</i>	44
Gambar 2.22 <i>Ankle Hops</i>	39
Gambar 2.23 <i>Bunny Hops</i>	39
Gambar 2.24 <i>Hurdle Hops</i>	40
Gambar 2.25 <i>Drop Jumps</i>	40
Gambar 2.26 <i>Stretch Shortening Cycles</i>	42
Gambar 3.1 <i>Sargent Jump Test</i>	58
Gambar 3.2 <i>Lateral Ankle Hops</i>	60
Gambar 3.3 <i>Lateral Ankle Hops with Double Leg Jumps</i>	60
Gambar 3.4 <i>Lateral Ankle Hops with Single Leg Jumps</i>	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Dosis Pemberian <i>Plyometric Training</i>	62
Tabel 3.2 Dosis Waktu Pemberian <i>Plyometric Training</i>	63
Tabel 3.3 Dosis Waktu Pemberian <i>Hip Mobility Exercise</i>	68
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	71
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan	72
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan	73
Tabel 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan IMT.....	74
Tabel 4.5 Nilai Pengukuran Tinggi Lompatan dengan <i>Sargent Jump Test</i>	74
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas <i>Sargent Jump Test</i>	77
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas <i>Sargent Jump Test</i>	77
Tabel 4.8 Nilai Uji Hipotesis I	78
Tabel 4.9 Nilai Uji Hipotesis II.....	78
Tabel 4.10 Nilai Uji Hipotesis III	79

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir	50
Skema 2.2 Kerangka Konsep	51
Skema 3.1 Kelompok Perlakuan Satu	54
Skema 3.2 Kelompok Perlakuan Dua	54

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia	72
Grafik 4.2 Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan	72
Grafik 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan.....	73
Grafik 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan IMT	74
Grafik 4.5 Nilai Peningkatan Tinggi Lompatan Kelompok Perlakuan I	75
Grafik 4.6 Nilai Peningkatan Tinggi Lompatan Kelompok Perlakuan II	75
Grafik 4.7 Nilai <i>Mean</i> Tinggi Lompatan pada Kelompok Perlakuan I dan II	76

DAFTAR SINGKATAN

ACL	<i>Anterior Cruciate Ligament</i>
CC	<i>Contractile Component</i>
GTO	<i>Golgi Tendon Organ</i>
MCL	<i>Medial Collateral Ligament</i>
LCL	<i>Lateral Collateral Ligament</i>
PCL	<i>Posterior Cruciate Ligament</i>
PEC	<i>Parallel Elastic Component</i>
SEC	<i>Series Elastic Component</i>
SSC	<i>Stretch Shortening Cycle</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian (<i>Informed Consent</i>).....	96
Lampiran 2: Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>).....	97
Lampiran 3: Data Hasil Penelitian	98
Lampiran 4: Hasil Uji Statistik	99
Lampiran 5: Dokumentasi Penelitian.....	101
Lampiran 6: Riwayat Hidup Penulis	103