

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah.....	10
E. Tujuan penulisan.....	11
F. Manfaat penulisan.....	12
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	
1. <i>Vertical Jump</i>	
a. Definisi <i>Vertical Jump</i>	14
b. Komponen <i>Vertical Jump</i>	15
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Vertical Jump</i>	
1) Propiosepsi.....	16
2) Kekuatan Otot.....	17
3) Stabilitas atau Daya Tahan Otot.....	19
4) Power.....	20
5) Kelenturan.....	21

2. Basket	
a. Definisi Basket.....	22
b. Komponen Gerak Pada Pemain Basket.....	23
c. Gerak Dasar Pada Olahraga Basket.....	24
3. Anatomi Yang Berperan Dalam <i>Vertical Jump</i>	
a. <i>Core Joint</i>	27
b. <i>Hip Joint</i>	28
c. <i>Knee Joint</i>	34
d. <i>Ankle dan Foot</i>	48
4. Fisiologi Otot.....	60
5. Biomekanika Gerak <i>Vertical Jump</i>	
a. Komponen Gerakan <i>Vertical Jump</i>	
1) <i>Countermovement Jump</i>	68
2) <i>Propulsion</i>	70
3) <i>Flight</i>	71
4) <i>Landing</i>	72
6. Proses Pergerakan Tubuh Saat Melakukan <i>Vertical Jump</i>	73
7. Latihan <i>Skipping</i> dan <i>Knee Tuck Jump</i>	
a. Latihan <i>Skipping</i>	78
1) Pengaruh Latihan <i>Skipping</i> Terhadap Peningkatan <i>Vertical Jump</i>	80
b. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	86
1) Pengaruh Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> Terhadap Peningkatan <i>Vertical Jump</i>	88
B. Kerangka Berpikir.....	93
C. Kerangka Konsep.....	96
D. Hipotesis.....	97

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	98
B. Metode Penelitian.....	98
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	100
D. Instrumen Penelitian.....	102
E. Teknik Analisis Data.....	110

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	113
B. Uji Persyaratan Analisis.....	125
C. Uji Hipotesis.....	128

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Dari Penelitian.....	134
B. Keterbatasan.....	142

BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	143
B. Impilikasi.....	143
C. Saran.....	144