

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	12
E. Tujuan Penulisan.....	12
F. Manfaat Penulisan	13
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	14
1. <i>Vertical Jump</i>	

a. Definisi	14
b. Anatomi dan Biomekanik Vertical Jump	15
1) Countermovement Jump.....	15
2) Propulsion	17
3) Flight.....	18
4) Landing.....	19
c. Komponen Vertical Jump	20
1) Fisiologi Otot.....	21
2) Mekanisme Kontraksi Otot.....	29
3) Proses Adapatasi Tubuh Pada Peningkatan Vertical Jump	34
4) Mechanical Work pada Vertical Jump	39
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi Vertical Jump.....	41
1) Propiocepsi	41
2) Kekuatan Otot.....	42
3) Stabilitas atau Daya tahan Otot	43
4) Power	44
5) Kelenturan	45
e. Mekanisme <i>Vertical Jump</i> Pada Badminton.....	46
2. Core Stability	
a. Pengertian	49
b. Anatomi, Fisiologi, dan Biomekanik Core Stability	
1) Anatomi.....	57
2) Fisiologi.....	67

3) Biomekanik	68
c. Mekanisme Core Stability	68
d. Teknik Latihan Core Stability Excercise	81
e. Mekanisme Peningkatan Vertical Jump dengan latihan Core Stability	90
3. Latihan Fungsional	
a. Pengertian	92
b. Jenis Latihan Fungsional.....	94
c. Mekanisme Peningkatan Vertical Jump dengan Latihan Fungsional	103
4. Pengukuran Vertical Jump menggunakan Sargent Test	105
B. Kerangka Berpikir	108
C. Kerangka Konsep.....	112
D. Hipotesa	113
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	115
B. Metode Penelitian	115
C. Tehnik pengambilan Sample.....	119
D. Instrument Penelitian	120
E. Tehnik analisa Data.....	125
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	127
B. Uji Persyaratan Analisis.....	136

C. Pengujian Hipotesa.....	139
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil dari Penelitian.....	145
B. Keterbatasan.....	153
BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	
A. Kesimpulan.....	154
B. Implikasi.....	154
C. Saran.....	155
DAFTAR PUSTAKA.....	156