

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR SKEMA viii

DAFTAR TABEL ix

DAFTAR GRAFIK x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Rumusan Masalah 9

D. Tujuan Penelitian 9

1. Tujuan Umum 9

2. Tujuan Khusus 10

E. Manfaat Penelitian 10

1. Bagi Peneliti 10

2. Bagi Fisioterapi 10

3. Bagi Institusi Pendidikan 11

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoritis	12
1. Pengertian Pukulan <i>Forehand Lob</i>	12
2. Teknik Pukulan <i>Forehand Lob</i>	15
3. Anatomi dan Biomekanik <i>Forehand</i>	17
a. Anatomi Sendi Bahu (<i>Shoulder Joint</i>)	17
b. Anatomi Sendi Siku (<i>Elbow Joint</i>)	20
c. Anatomi <i>Wrist and Hand Joint</i>	23
d. Otot yang Berperan Dalam Gerakan <i>Forehand</i>	25
e. Biomekanik Gerakan <i>Forehand</i>	30
4. Pengertian Ketepatan	32
5. Mekanisme Peningkatan Ketepatan	34
6. Komponen Ketepatan Pukulan <i>Forehand</i>	34
a. Raket	34
b. Kecepatan Angin.....	35
c. Kondisi Fisik	36
7. Prinsip Latihan	41
8. Latihan <i>Pull Up</i> dan <i>Core Stability</i>	43
a. Latihan <i>Pull Up</i>	43
b. Latihan <i>Core Stability</i>	46
B. Kerangka Berfikir.....	52
C. Kerangka Konsep	55
D. Hipotesis	56

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	58
B. Metode Penelitian.....	58
C. Populasi dan Sample	60
D. Instrument Penelitian	61
E. Teknik Analisa Data.....	66

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	68
a. Gambaran Umum Sampel Penelitian	68
b. Data usia	69
c. Indeks Massa Tubuh	70
d. Kekuatan dan Stabilisasi Otot Tungkai	72
e. Kardiorespirasi	73
f. Hasil Pengukuran <i>Forehand Lob test</i>	78
B. Uji Persyaratan Analisis	81
a. Uji Normalitas	81
b. Uji Homogenitas	82
C. Pengujian Hipotesis	83
a. Uji Hipotesis I	83
b. Uji Hipotesis II	84
c. Uji Hipotesis III	85

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	87
B. Keterbatasan	91

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	92
B. Saran	92

DAFTAR PUSTAKA	94
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Anatomy Shoulder	18
Gambar 2.2 Anatomy Elbow	21
Gambar 2.3 Anatomy Wrist and Hand	23
Gambar 2.4 Otot Supinator	26
Gambar 2.5 Otot Biceps & Triceps.....	27
Gambar 2.6 Otot Posterior Deltoid	27
Gambar 2.7 Otot Latissimus Dorsi	28
Gambar 2.8 Otot Pronator teres	29
Gambar 2.9 Otot Pectoralis.....	29
Gambar 2.10 Otot External Oblique	30
Gambar 2.12 Gambar <i>Pull Up</i>	44
Gambar 2.13 Latihan <i>Crunch</i>	48
Gambar 2.14 Latihan <i>Oblique Crunch</i>	49
Gambar 2.15 Latihan <i>Plank</i>	50
Gambar 2.16 Latihan <i>Oblique Plank</i>	51
Gambar 2.17 Latihan <i>Static Straight Legs</i>	51
Gambar 3.1 Badminton Court.....	65

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berfikir	55
Skema 2.2 Kerangka Konsep	56
Skema 3.1 Metode Perlakuan Kelompok I.....	59
Skema 3.2 Metode Perlakuan Kelompok II	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Dosis Latihan Pull Up	64
Tabel 3.2 Dosis Latihan Core Stability	64
Tabel 4.1 DataUsia Sampel Kelompok Perlakuan I.....	69
Tabel 4.2 Data Usia Sampel Kelompok Perlakuan II	69
Tabel 4.3 Nilai Forehand Lob Test pada Kelompok Perlakuan I.....	78
Tabel 4.4 Nilai Forehand Lob Test pada Kelompok Perlakuan II	80
Tabel 4.5 Uji Normalitas Shapiro Wilk Test.....	81
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Lavens Test.....	82
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis I Wilcoxon Test	84
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis II Paired T-test	85
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis III Independent T-test	86

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Data Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin.....	77
Grafik 4.2 Nilai Forehand Lob Test pada Kelompok Perlakuan I	79
Grafik 4.3 Nilai Forehand Lob Test pada Kelompok Perlakuan II	80