

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI..... | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR GAMBAR..... | vi |
| DAFTAR TABEL..... | vii |
| DAFTAR SKEMA..... | viii |
| DAFTAR SINGKATAN..... | x |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xi |

BAB I. PENDAHULUAN

| | |
|-----------------------------------|---|
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Perumusan Masalah..... | 4 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1. Tujuan Umum..... | 4 |
| 2. Tujuan Khusus..... | 4 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1. Bagi Peneliti..... | 5 |
| 2. Bagi Fisioterapi..... | 5 |
| 3. Bagi Institusi Pendidikan..... | |

BAB II. KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS..... 6

| | |
|---|----|
| A. Deskripsi Teori..... | 6 |
| 1. Anatomi Hamstring..... | 6 |
| 2. <i>Vertical Jump</i> | 7 |
| a. Defisini <i>Vertical Jump</i> | 7 |
| b. Biomekanik Gerakan Tinggi Lompatan..... | 8 |
| c. Faktor-Faktor <i>Vertical Jump</i> | 13 |

| | |
|---|----|
| d. Alat Ukur <i>Vertical Jump</i> | 17 |
| 3. Kekuatan Otot Hamstring..... | 18 |
| a. Definisi Kekuatan Otot Hamstring..... | 18 |
| b. Kinesiologi Dan Fisiologi Kekuatan Otot Tungkai..... | 19 |
| c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Otot... | 21 |
| d. Alat Ukur Kekuatan Otot Hamstring..... | 25 |
| 4. Fleksibilitas | 25 |
| a. Definisi dan Fisiologi Fleksibilitas Otot Hamstring... | 25 |
| b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Fleksibilitas..... | 27 |
| c. Hubungan Fleksibilitas terhadap Kekuatan Otot Hamstring..... | 29 |
| d. Hubungan Fleksibilitas Terhadap <i>Vertical Jump</i> | 29 |
| e. Hubungan Fleksibilitas Otot Hamstring Terhadap Kekuatan dan Capaian <i>Vertical Jump</i> Pada Pemain Basket..... | 30 |
| B. Kerangka Berfikir..... | 30 |
| C. Kerangka Konsep..... | 33 |
| D. Hipotesis..... | 33 |

BAB III. METODE PENELITIAN

| | |
|-------------------------------------|----|
| A. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 34 |
| 1. Tempat Penelitian..... | 34 |
| 2. Waktu Penelitian..... | 34 |
| B. Metode Penelitian..... | 34 |
| C. Populasi Sampel..... | 34 |
| 1. Kriteria Penentuan sampel..... | 34 |
| a. Kriteria Inklusif..... | 34 |
| b. Kriteria Eksklusif..... | 34 |
| c. Kriteria <i>Drop Out</i> | 34 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 35 |
| 1. Variabel..... | 35 |
| 2. Definisi Konseptual..... | 36 |
| 3. Definisi Operasional..... | 36 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 40 |
| 1. Uji Normalitas..... | 40 |
| 2. Uji Hipotesis..... | 40 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Deskripsi Data..... | 41 |
| 1. Gambaran Umum Sampel Penelitian..... | 42 |
| 2. Hasil Pengukuran..... | 43 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| B. Uji Persyaratan Analisis..... | 43 |
| 1. Uji Normalitas Distribusi..... | 43 |
| C. Pengujian Hipotesis..... | 43 |
| 1. Uji Hipotesis I..... | 44 |
| 2. Uji Hipotesis II..... | 44 |
| 3. Uji Hipotesis III..... | 45 |

BAB V

PEMBAHASAN

| | |
|---------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian..... | 46 |
| 1. Uji Hipotesis I..... | 46 |
| 2. Uji Hipotesis II..... | 47 |
| 3. Uji Hipotesis III..... | 48 |

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

| | |
|------------------|----|
| A. Simpulan..... | 49 |
| B. Saran..... | 49 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA..... | 00 |
|----------------------------|-----------|