

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
INTISARI	vi
SUMMARY	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH SIMBOL	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penulisan.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penulisan.....	5
E. Keutamaan.....	5
F. Luaran.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. LANDASAN TEORI.....	7
1. Permainan Bola Basket	7
a. Pengertian Bola Basket.....	8
b. Dasar Permainan Bola Basket	9
c. Teknik Dasar Bola Basket	10
2. Anatomi Otot Tungkai	10
3. Power Otot Tungkai	12
a. Pengertian Power Otot Tungkai	13
b. Faktor Yang Mempengaruhi Power Otot Tungkai	14
c. Pengukuran Power Otot Tungkai	15
4. Latihan Pliometrik	18
5. Latihan <i>Front Cone Hops</i>	19
a. Pengertian <i>Front Cone Hops</i>	20
b. Pengaruh Latihan <i>Front Cone Hops</i>	21
c. Prinsip Latihan <i>Front Cone Hops</i>	21
6. Latihan <i>Zig-Zag Drill</i>	21
a. Pengertian <i>Zig-Zag Drill</i>	22
b. Pengaruh Latihan <i>Zig-Zag Drill</i>	22
c. Prinsip Latihan <i>Zig-Zag Drill</i>	23
7. Buku Saku	23
a. Definisi Buku Saku.....	23

b. Kelebihan Buku Saku	23
c. Kekurangan Buku Saku	23
B. Jurnal Yang Relevan	24
BAB III LUARAN YANG DIHASILKAN	26
A. Teknik atau Cara Pelaksanaan Program	26
1. Pengertian KIE	26
2. Menghasilkan Buku saku yang baik	27
3. Langkah-langkah menggunakan KIE	27
4. Ciri-ciri Buku saku	27
5. Karakteristik Buku saku	28
6. Pelaksanaan	28
7. Luaran yang diharapkan	28
B. Luaran yang Dihasilkan	29
1. Tema	29
2. Judul	29
3. Tujuan	29
4. Ketentuan Penulisan Buku Saku	29
5. Isi Buku Saku	29
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	31
A. Luaran Buku saku	31
1. Cover	31
2. Sampul dalam	32
3. Prakata	32
4. Daftar isi	33
5. Daftar gambar	34
6. Glossary	35
B. Pembahasan Isi Buku Saku	36
C. Rencana Tindak Lanjut	44
D. Pendapat dari Terapis	46
BAB V PENUTUP	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Bola Basket.....	9
Gambar 2.2 Anatomi Otot.....	16
Gambar 2.3 <i>Vertical Jump</i>	20
Gambar 2.4 Latihan <i>Front Cone Hops</i>	21
Gambar 2.5 Latihan <i>Zig-zag Drill</i>	22
Gambar 4.1 Cover Buku saku	31
Gambar 4.2 Sampul dalam.....	32
Gambar 4.3 Prakata.....	33
Gambar 4.4 Daftar isi.....	33
Gambar 4.5 Daftar gambar.....	34
Gambar 4.6 <i>Glossary</i>	35
Gambar 4.7 Pengertian Bola basket.....	36
Gambar 4.8 Anatomi Tungkai.....	37
Gambar 4.9 <i>Power</i> otot tungkai	39
Gambar 4.10 <i>Vertical Jump</i>	40
Gambar 4.11 <i>Front Cone Hops</i>	42
Gambar 4.12 <i>Zig - Zag Drill</i>	43
Gambar 4.13 Penutup.....	44
Gambar 4.14 Daftar pustaka	44
Gambar 4.15 Daftar pustaka	45
Gambar 4.16 Testimoni dari Praktisi Fisioterapi	46
Gambar 4.17 Testimoni dari Pengajar Olahraga.....	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Biomekanika Awal <i>Vertical Jump</i>	14
Tabel 2.2 Puncak Loncatan <i>Vertical Jump</i>	14
Tabel 2.3 Akhir <i>Vertical Jump</i>	15
Tabel 2.4 Kriteria Objektif <i>Vertical Jump Test</i>	16

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Standart Opersional Prosedure *Front Cone Hops*
- Lampiran 4 Standart Opersional Prosedure *Zig - Zig Drill*
- Lampiran 5 Standart Opersional Prosedure *Vertical Jump Test*
- Lampiran 6 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 7 Lembar Revisi Setelah Ujian
- Lampiran 8 Luaran Produk Berupa Buku Saku
- Lampiran 9 Testimoni Buku Saku Dari Fisioterapis

DAFTAR SINGKATAN

PERBASI	Persatuan Bola Basket Indonesia
KIE	Komunikasi, Informasi dan Edukasi
M	Meter

DAFTAR ISTILAH ATAU SIMBOL

°	Derajat
-	Sampai
.	Titik
,	Koma
%	Persen
“	Petik dua