

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	5
C. PEMBatasan MASALAH.....	7
D. RUMUSAN MASALAH.....	7
E. TUJUAN PENELITIAN.....	7
F. MANFAAT PENELITIAN.....	8
 <b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. DESKRIPSI TEORITIS.....	9
1. Kekuatan Otot Quadriceps.....	9
a. Kekuatan Otot.....	9
b. Anatomi Otot Quadriceps.....	17

c. Anatomi Sendi Lutut.....	19
d. Biomekanik Sendi Lutut.....	27
2. Otot Skeletal.....	29
a. Fisiologi Otot.....	29
b. Kontraksi Otot.....	38
3. Latihan Isotonik.....	46
a. Metode De Lorme.....	48
b. Metode Oxford.....	50
c. Prinsip-Prinsip Program Latihan.....	52
d. Prosedur Pelaksanaan.....	55
e. Adaptasi Otot Terhadap Resistance Exercise.....	57
f. Hubungan jenis latihan dengan jenis serabut otot.....	60
g. Karakteristik yang harus diperhatikan dalam meningkatkan kekuatan otot.....	62
B. KERANGKA BERFIKIR.....	63
C. KERANGKA KONSEP.....	68
D. HIPOTESA.....	68

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	69
B. METODE PENELITIAN.....	69
C. TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL.....	71
D. INSTRUMENT PENELITIAN.....	72
1. Variabel.....	72
2. Definisi Konseptual.....	72

3. Definisi Operasional.....	72
4. Prosedur Pengukuran.....	73
E. TEKNIK ANALISA DATA.....	74
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. DESKRIPSI DATA.....	77
B. UJI PERSYARATAN ANALISIS.....	81
C. UJI HIPOTESA.....	83
1. Uji Hipotesis 1.....	84
2. Uji Hipotesis 2.....	86
3. Uji Hipotesis 3.....	87
<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>90</b>
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. KESIMPULAN.....	98
B. IMPLIKASI.....	98
C. SARAN.....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>xiv</b>