

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAKSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi masalah	8
C. Perumusan masalah	10
D. Tujuan penelitian	11
E. Manfaat penelitian	11
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi teori	13
1. Kecepatan lari pada pemain futsal	13
2. Anatomi dan Biomekanik Lari	27
3. Fisiologi Otot	35
4. Prinsip-prinsip program latihan	42
5. Dosis latihan pada latihan <i>strengthening</i>	44

6. Progressive Resistance Exercise	47
7. Latihan untuk meningkatkan kecepatan lari	52
8. Latihan Leg Press	53
9. Latihan Squat Resistance	59
B. Kerangka berfikir	66
C. Kerangka konsep	75
D. Hipotesis	76
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Waktu dan tempat penelitian	77
B. Metode penelitian	77
C. Teknik pengambilan sampel	79
D. Instrumen penelitian	81
E. Teknik analisa data	91
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi data	94
B. Uji persyaratan analisis	105
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil dari penelitian	110
B. Keterbatasan penelitian	123
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan	124
B. Saran	124
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	125
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Gait Cycle with phase and individual components</i>	16
Gambar 2.2	Struktur jaringan spesifik pada <i>knee</i>	32
Gambar 2.3	<i>Ankle and Foot joint</i>	34
Gambar 2.4	Mekanisme terbukanya <i>myosin bindin site</i>	37
Gambar 2.5	Mekanisme <i>Power Stroke</i>	38
Gambar 2.6	Latihan <i>Leg Press</i>	55
Gambar 2.7	Latihan <i>Squat Exercise</i>	61

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kelompok otot yg bekerja pada saat berlari	30
Tabel 2.2	Kelompok otot yg bekerja pada saat berlari	33
Tabel 2.3	Kelompok otot yg bekerja pada saat berlari	33
Tabel 2.4	Kelompok otot yg bekerja pada saat berlari	35
Tabel 2.5	Tabel 1RM <i>Wight Chart</i>	46
Tabel 3.1	Tabel 1RM <i>Wight Chart</i>	85
Tabel 4.1	Distribusi sample menurut jenis kelamin	93
Tabel 4.2	Distribusi sample berdasarkan hobi	95
Tabel 4.3	Distribusi sample menurut IMT	98
Tabel 4.4	Peningkatan kemampuan lari pada kelompok perlakuan I	101
Tabel 4.5	Peningkatan kemampuan lari pada kelompok perlakuan II	102
Tabel 4.6	Perbandingan kemampuan lari pada kelompok Perlakuan I & Perlakuan II	104
Tabel 4.7	Uji normalitas <i>Shapiro wilk test</i>	105
Tabel 4.8	Hasil uji homogenitas dengan <i>levene's test</i>	106
Tabel 4.9	Uji Hipotesis I Dengan <i>Paried sample test</i>	107
Tabel 4.10	Uji Hipotesis II Dengan <i>Paried sample test</i>	107
Tabel 4.11	Uji hipotesis III dengan <i>T-test Independent</i>	108

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Skema berjalan	15
Skema 2.2	Skema Kerangka berpikir	74
Skema 2.3	Kerangka konsep	75
Skema 3.1	Kerangka konsep kelompok perlakuan I	78
Skema 3.2	Kerangka konsep kelompok perlakuan II	79

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi sampel menurut Jenis kelamin dan usia pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	97
Grafik 4.2 Distribusi sampel menurut hobi pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	98
Grafik 4.3 Distribusi sampel menurut IMT pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	99
Grafik 4.4 Peningkatan kemampuan kecepatan lari pada kelompok perlakuan I	101
Grafik 4.5 Peningkatan kemampuan kecepatan lari pada kelompok perlakuan II	103

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat persetujuan menjadi sample
- Lampiran 2 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3 Tabel Pengukuran
- Lampiran 4 Assesment Penentuan Beban Latihan
- Lampiran 5 Formulir Bimbingan Skripsi
- Lampiran 6 Daftar riwayat penulis
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 8 Hasil SPSS
- Lampiran 9 Foto Sampel penelitian