

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	hlm
ABTRAKSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Perumusan Masalah	8
D. Tujuan Penulisan.....	8
E. Manfaat Penelitian	9

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoritis.....	10
1. Daya Tahan Otot	10
2. Anatomi Terapan	11
a.Otot Quadriceps	11
b.Tulang dan Sendi	14
1) Ligament.....	17
2) Osteokinematik.....	19
3) Arthokinematik.....	20
3. Fisiologi Otot	20
4. Kontraksi Otot.....	27
5. Sistem Energi.....	31
a.Sumber Energi dalam Olahraga	33
b.Kecepatan Produksi Energi dalam Olahraga	36

c. Kebutuhan Energi.....	37
d. Metabolisme Aerobik dan Anaerobik	44
e. Fisiologi otot terhadap latihan.....	47
6. Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Otot	50
a. Usia dan jenis kelamin	50
b. Ukuran cross sectional otot.....	51
c. Tipe kontraksi otot	51
d. Tipe serabut otot	51
e. Ketersediaan energi dalam otot.....	52
f. Kecepatan kontraksi	52
7. Pengukuran Daya Tahan Otot.....	53
8. Leg Press.....	54
a. Biomekanik Leg Press	55
b. Prosedur Pelaksanaan Leg Press.....	56
9. Progressive Resistance Exercise.....	57
a. Metode Daily Adjustable Progressive Resistance Exercise... 57	
1) Penatalaksanaan	57
2) Efek yang terjadi pada latihan metode dapre.....	61
3) Mekanisme peningkatan daya tahan otot terhadap latihan dapre.....	61
b. Metode De Lorme	63
1) Penataksanaan	63
2) Efek yang terjadi pada latihan metode de lorme.....	64
3) Mekanisme peningkatan daya tahan otot terhadap latihan metode de lorme.....	64
c. Menentukan dosis latihan	66
d. Prinsip-prinsip PRE	67
B. Kerangka Berfikir	68
C. Kerangka Konsep.....	74
D. Hipotesis	76

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	77
B. Metode	77

C. Populasi dan Sample	79
1. Kriteria Inklusif	79
2. Kriteria Eksklusif	79
3. Kriteria Drop Out	80
D. Instrumen Penelitian	80
1. Variabel Penelitian	80
a. Variabel Independen	80
b. Variabel Dependen	80
2. Defenisi Konseptual	80
3. Defenisi Operasional	81
4. Prosedur Pengukuran	83
E. Teknik Analisis Data	84
1. Uji Normalitas Data	85
2. Uji Homogen	85
3. Hipotesis I	86
4. Hipotesis II	86
5. Hipotesis III	87

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	88
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	88
2. Hasil Pengukuran Daya Tahan Otot	92
B. Uji Persyaratan Analisa	94
1. Uji Normalitas	94
2. Uji Homogenitas	95
C. Uji Hipotesa	96
1. Uji Hipotesa I	96
2. Uji Hipotesa II	97
3. Uji Hipotesa III	97

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Dari Penelitian	100
1. Deskripsi Data	100
2. Uji Hipotesis I	101

3. Uji Hipotesis II.....	102
4. Uji Hipotesis III.....	102
B. Keterbatan Yang Terjadi Selama Penelitian	103

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A.Simpulan	104
B. Saran.....	104

DAFTAR PUSTAKA