

DAFTAR ISI

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
1. Tujuan Umum	9
2. Tujuan Khusus	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
2 Bagi Rumah Sakit	9
3 Bagi Fisioterapi UEU	9
4 Bagi Peneliti.....	9

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoritis	10
a) Definisi Daya Tahan Otot Quadricpes.....	10
a. Daya Tahan Otot	10

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Daya Tahan Otot	10
1) Usia dan Jenis Kelamin.....	10
2) Denyut Nadi.....	11
3) aktifitas fisik	
4)Ukuran Cross-sectional Otot.....	11
5) Hubungan Antara Panjang Otot Dengan Tegangan Otot Pada Saat Kontraksi.....	12
6) Recruitment Motor Unit	12
7) Tipe Kontraksi Otot	13
8) Jenis Serabut Otot	13
9) Ketersediaan Energi Dan Aliran Darah.....	14
10) Kecepatan Kontraksi	14
11) Motivasi	15
c. Anatomi Terapan dan Biomekanik	15
1) Anatomi Terapan Sendi Lutut	15
a) Osteologi	15
b) Articulatio.....	16
c) Ligamen	17
d) Meniscus	19
e) Tendon	21
f) Otot-otot Lutut.....	22
(a) Otot Quadriceps	23
(b) Jenis-jenis Serabut Otot	27
(c) Kontraksi Otot	29
d. Fisiologi Otot	35
e. Latihan.....	44
1) Jenis-jenis latihan	44
2) Jenis-jenis kontraksi otot	45
3) Progressive Resistance Exercise.....	45
4) Adaptasi otot terhadap resistance exercise.....	47
f. Sistem leverage	49

	g. Prinsip-prinsip Program Latihan	50
	b) Wall Squat	52
	c) Squat Resistance	55
	B. Kerangka Berfikir	59
	C. Kerangka Konsep	63
	D. Hipotesis	63
BAB III	METODOLGI PENELITIAN	
	A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	64
	B. Metode Penelitian	64
	C. Besar Sampel	67
	D. Tehnik Pengambilan Sample	67
	E. Instrumen Penelitian	68
	F. Tehnik Analisis Data.....	71
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	77
	1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	77
	2. Hasil Pengukuran Daya Tahan Otot Quadriceps Sebelum Dan Setelah Intervensi Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	80
	B. Uji Persyaratan Analisa	83
	1. Uji Normalitas	83
	2. Uji Homogenitas	83
	C. Pengujian Hipotesa	84
	1. Uji Hipotesa I.....	85
	2. Uji HIpotesa II	86
	3. Uji Hipotesa III	87
BAB V	PEMBAHASAN	
	A. Hasil Dari Penelitian	89
	B. Keterbatasan	95
BAB VI	KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	

A. Kesimpulan	96
B. Implikasi	96
C. Saran	96

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP