

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Abstraksi	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	vi
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Grafik	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoritis	10
1. Kekuatan Otot Quadriceps	10
a. Kekuatan Otot	10
b. Anatomi Quadriceps	18
c. Anatomi Sendi Lutut	20
d. Biomekanik Sendi Lutut	28
2. Otot Skeletal	30
a. Fisiologi Otot	30
b. Kontraksi Otot	39
3. Latihan Isotonik	47
a. Wall Slide Exercise	49
b. Squat Exercise	50

c. Lever dan Mesin Sederhana Lainnya	51
d. Prinsip-prinsip Program Latihan	56
e. Prosedur Pelaksanaan	59
f. Adaptasi otot Terhadap Resistance Exercise	61
g. Hubungan Jenis Dengan Jenis Serabut Otot	64
h. Karakteristik Yang Harus Diperhatikan Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot	66
B. Kerangka Berpikir	67
C. Kerangka Konsep	72
D. Hipotesa	73

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian	74
B. Metode Penelitian	74
C. Teknik Pengambilan Sampel	76
D. Instrumen Penelitian	77
1. Variabel	77
2. Definisi Konseptual	77
3. Definisi Operasional	77
4. Prosedur Pengukuran	78
E. Teknik Analisa Data	79

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	82
B. Uji Persyatan Analisis	88
C. Uji Hipotesa	91
1. Uji Hipotesa 1	91
2. Uji Hipotesa 2	93
3. Uji Hipotesa 3	94

BAB V PEMBAHASAN 97

BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	103
B. Implikasi	103
C. Saran	10
DAFTAR PUSTAKA	iv

DAFTAR TABEL

Table 1. Perbedaan otot tipe I dengan otot tipe II	35
Table 2. Urutan peristiwa yang terjadi pada kontraksi dan relaksasi otot rangka	46
Tabel 3. Distribusi sampel menurut jenis kelamin	82
Tabel 4. Distribusi sampel menurut usia	83
Tabel 5. Nilai peningkatan kekuatan otot quadriceps Pada kelompok perlakuan 1 sebelum dan sesudah perlakuan	85
Tabel 6. Nilai peningkatan kekuatan otot quadriceps Pada kelompok perlakuan 1 sebelum dan sesudah perlakuan	86
Tabel 7. Nilai kekuatan otot quadriceps pada kelompok perlakuan1 dan kelompok perlakuan sebelum perlakuan	88
Tabel 8. Nilai kekuatan ototquadriceps pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2 sebelum perlakuan	90
Tabel 9. Nilai peningkatan kekuatan otot quadriceps sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan 1	92
Tabel 10. Nilai peningkatan kekuatan otot quadriceps sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan 2	93
Tabel 11. Nilai selisih kekuatan otot quadriceps antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Anatomi Quadriceps	19
Gambar 2. Anatomi Sendi Lutut	27
Gambar 3. Struktur Myofilament	33
Gambar 4. Mekanisme Kontraksi Otot	44
Gambar 5. Wall Slide Exercise	56
Gambar 6. Squat Exercise	57
Gambar 7. Skema Kerangka Berpikir	71
Gambar 8. Dynamometer	78
Gambar 9. Prosedur Pengukuran	79

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin	83
Grafik 2. distribusi sampel berdasarkan usia	84
Grafik 3. Nilai peningkatan kekuatan otot sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan 1	85
Grafik 4. Nilai peningkatan kekuatan otot sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan 1	87
Grafik 5. Nilai mean tingkat kekuatan otot perlakuan 1 dan perlakuan 2 sebelum dan sesudah perlakuan	87
Grafik 6. distribusi kelompok perlakuan	89