

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR SKEMA	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR TABEL	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoritis.....	7
1. Kekuatan otot quadriceps femoris.....	7
2. Fisiologi kontraksi otot quadriceps	20
3. Fisiologi latihan kekuatan otot.....	24
4. Perubahan fisiologi otot terhadap latihan	31
5. Latihan beban	34

B. Kerangka berfikir	42
C. Kerangka konsep.....	45
D. Hipotesis	46
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu penelitian	47
B. Metode penelitian.....	47
C. Populasi dan sample.....	49
D. Instrumen penelitian.....	50
E. Teknik analisa data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi data	57
B. Uji persyaratan analisis	65
C. Pengujian hipotesis	66
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian.....	72
B. Keterbatasan	77
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	78
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	