

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR SKEMA	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR GRAFIK	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Perumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus	8

E. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat bagi Institusi	9
2. Manfaat bagi Fisioterapi	9
3. Manfaat bagi Pendidikan	9
4. Manfaat bagi Peneliti	9

BAB II DESKRIPSI TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori	10
1. Pengertian Kekuatan Otot	10
a. Faktor-faktor yang dapat meningkatkan kekuatan otot	11
b. Faktor – faktor yang mempengaruhi kekuatan otot	19
c. Keadaan yang mempengaruhi otot	20
d. Frekuensi latihan beban terhadap peningkatan kekuatan otot	22
e. Strectch Shortening Cycle	24
f. Proses adaptasi fisiologi terhadap peningkatan kekuatan otot	26
g. Anatomi dan Fisiologi Sendi Lutut.....	27
2. Biomekanik Sendi Lutut	45
a. Osteokinematika Sendi Lutut	45
b. Artrokinematika Sendi Lutut	45
3. Vertical jump	46
a. <i>Vertical jump</i> pada pemain bola voli	46
b. Pengertian <i>vertical jump</i>	47
c. Faktor – factor yang mempengaruhi <i>vertical jump</i>	47
d. Biomekanik <i>vertical jump</i>	53

4. Leg press	55
a. Pengertian <i>Leg press</i>	55
b. <i>Leg press</i> pada pemain bola voli	55
c. Mekanisme <i>Leg press</i> terhadap peningkatan <i>vertical jump</i>	56
5. <i>Squat exercise</i>	58
a. Pengertian <i>squat exercise</i>	58
b. <i>Squat exercise</i> pada pemain bola voli	58
c. Mekanisme <i>squat exercise</i> terhadap peningkatan <i>vertical jump</i>	59
6. Program latihan	61
7. Prosedur pelaksanaan	62
a. Vertical jump	62
b. Leg press	63
c. Squat exercise	66
B. Kerangka Berfikir	69
C. Kerangka Konsep	70
D. Hipotesis	71

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	72
1. Tempat penelitian	72
2. Waktu penelitian	72
B. Metode Penelitian	72
1. Pendekatan penelitian	72
a. Kelompok kontrol	73

b. Kelompok perlakuan	73
C. Populasi dan Sampel	74
D. Instrumen Penelitian	77
1. Variable penelitian	77
a. Variable Independen	77
b. Variable Dependen	77
2. Definisi Konseptual	77
3. Definisi Operasional	78
a. Prosedur pelaksanaan Vertical jump test	78
b. Prosedur pelaksanaan latihan Leg press	80
c. Prosedur pelaksanaan latihan Squat exercise	82
E. Teknik Analisis Data	83
1. Uji Normalitas Data	83
2. Uji Homogenitas	83
3. Uji Hipotesis I	84
4. Uji Hipotesis II	84
5. Uji Hipotesis III	85

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	86
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	86
2. Hasil Pengukuran tinggi lompatan dengan Rumus Lewis	90
B. Uji Persyaratan Analisis	93
1. Uji Normalitas	93

2. Uji Homogenitas	94
--------------------------	----

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Dari Penelitian	99
1. Hasil Penelitian	99
2. Ada peningkatan kemampuan <i>vertical jump</i> dengan latihan <i>leg press</i> pada pemain bola voli	101
3. Ada peningkatan kemampuan <i>vertical jump</i> dengan penambahan latihan <i>squat exercise</i> pada latihan <i>leg press</i> pada pemain bola voli	103
4. Ada perbedaan penambahan latihan <i>squat exercise</i> pada latihan <i>leg press</i> terhadap peningkatan kemampuan <i>vertical jump</i> pada pemain bola voli	104
5. Untuk lebih meningkatkan kemampuan <i>vertical jump</i> , yaitu Plyometric dan stretching	105
B. Keterbatasan Penelitian	107

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	108
B. Saran	108

DAFTAR PUSTAKA	xx
-----------------------------	-----------