

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	halaman
ABSTRAKSI .....	i
ABSTRACT.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
LAMPIRAN.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
SURAT PERNYATAAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tujuan Umum .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Tujuan Khusus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Manfaat Teoritis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Manfaat Praktis .....	4
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....	5
A. Deskripsi Teoritis .....	5
1. Lari .....	5
2. Analisa gerak lari .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Aktivasi otot gluteus saat berlari.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Kekuatan Otot .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

5. Fisiologi otot .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6. Otot Gluteus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7. Anatomi otot gluteus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
8. Kekuatan otot gluteus pelari .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
9. Gluteus Walking Exercise dan Gluteus Exercise on Bed	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
10. Mekanisme latihan dan pengukuran ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kerangka Berfikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Konsep Penelitian .....	29
D. Hipotesis.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Tempat dan waktu penelitian .....	31
B. Metode penelitian.....	31
C. Populasi dan sample .....	32
D. Instrumen penelitian.....	34
E. Prosedur pengukuran.....	39
F. Validitas dan Reliabilitas .....	41
G. Teknik Analisa Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Deskripsi data .....	46
B. Gambaran Umum Sampel Penelitian .....	46
C. Hasil Penelitian.....	50
D. Uji Persyaratan Analisis .....	56
E. Pengujian Hipotesis .....	58
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>62</b>
A. Hasil Dari Penelitian .....	62
B. Keterbatasan Penelitian .....	65
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
A. Simpulan.....	66
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
Daftar Riwayat Hidup .....	69