

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTAKSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Perumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus	9
E. Manfaat Penelitian	9
1. Bagi Fisioterapi	9
2. Bagi Institusi Pendidikan	9
3. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan	9
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	10
1. Kekuatan Otot <i>Quadriceps</i>	10
a. Pengertian	10
b. Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Otot	11
c. Perubahan Sistem Neuromuscular Dalam Peningkatan Kekuatan Otot	17

d.	Perubahan Pada Jaringan Non Kontraktil	19
2.	Anatomi	20
a.	Otot Skeletal	20
b.	Sendi Lutut	27
3.	Biomekanik Sendi Lutut	55
a.	Osteokinematik	56
b.	Arthokinematik	58
4.	Fisiologi Kontraksi Otot	59
a.	Dasar Molekuler Kontraksi	60
b.	Jenis-Jenis Kontraksi Otot	66
5.	Perubahan Fisiologi Otot Terhadap Latihan	67
a.	Adaptasi Neurological	67
b.	Adaptasi Struktural	68
c.	Adaptasi Metabolik	68
6.	Prinsip Program Latihan	69
a.	Alignment dan Stabilisasi	69
b.	Intensitas Latihan	70
c.	Volume Latihan	70
d.	Urutan Latihan	71
e.	Frekuensi	71
f.	Durasi	72
g.	Lama Istirahat (Periode Pemulihan atau <i>Recovery</i>)	72
h.	Model Latihan	72
i.	Kecepatan Latihan	73
j.	Periode Latihan	73
k.	Integrasi Latihan Kedalam Aktivitas Fungsional	73
7.	<i>Squat Exercise</i>	74
a.	Definisi	74
b.	Jenis Latihan	75
c.	Dosis Latihan	75

d.	Hubungan <i>Squat Exercise</i> Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot	77
8.	<i>Knee Extension Resistance Band Exercise</i>	79
a.	Definisi	79
b.	Jenis Latihan	80
c.	Dosis Latihan	81
d.	Hubungan <i>Knee Extension Resistance Band Exercise</i> Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot	82
B.	Kerangka Berfikir	83
C.	Kerangka Konsep	87
D.	Hipotesis	88
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Tempat dan Waktu Pebelitian	89
1.	Tempat Penelitian	89
2.	Waktu Penelitian	89
B.	Metode	89
1.	Kelompok Perlakuan I	90
2.	Kelompok Perlakuan II	92
C.	Populasi dan Sampel	92
1.	Populasi	92
2.	Sampel	92
a.	Kriteria Penerimaan (<i>Inclusive Criteria</i>)	93
b.	Kriteria Penolakan (<i>Exclusive Criteria</i>)	93
c.	Kriteria <i>Drop Out</i>	94
D.	Instumen Penelitian	94
1.	Variabel Penelitian	94
2.	Definisi Konseptual	94
3.	Definisi Operasional	95
a.	<i>Tension Dynamometer</i>	95
b.	<i>Squat Exercise</i>	97
c.	<i>Knee Extension Resistance Band Exercise</i>	98

E. Teknik Analisis Data	99
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	102
B. Uji Persyaratan Analisis	111
1. Uji Normalitas	111
2. Uji Homogenitas	112
C. Pengujian Hipotesis	112
1. Uji Hipotesis I	113
2. Uji Hipotesis II	114
3. Uji Hipotesis III	115
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil dari Penelitian	117
B. Keterbatasan	126
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	128
B. Saran	128
DAFTAR PUSTAKA	130