

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	I
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Dan RumusanMasalah	4
C. TujuanPenelitian	5
D. ManfaatPenelitian	5
E. BatasanPenelitian.....	5
F. StrukturOrganisasi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. HakikatKondisiFisik.....	7
B. Kekuatan.....	10
C. Penyusunan Program LatihanKekuatan	13
1. JumlahBeban.....	13
2. Repetisidan Set	14
D. <i>Power</i>	14
E. <i>Neural Activation</i>	17
F. LatihanPerbaikanKoordinasi <i>Intramuscular</i> atau <i>Neural</i> <i>Activation</i>	18
G. Power Tungkai.....	20
H. Latihan <i>Power Tungkai</i> keatasdenganBeban.....	22
I. Penyusunan Program LatihanBerbeban.....	23
1. JumlahBeban.....	24

2. Frekuensi Latihan	25
J. Bentuk Latihan Berbeban untuk Meningkatkan <i>Power</i> Otot Tungkai eatas.....	26
1. Pelaksanaan Latihan <i>Squat</i>	26
2. Pelaksanaan Latihan <i>Legpress</i>	27
3. Pengaruh Latihan Berbeban.....	28
K. Kerangka Penelitian.....	30
1. Pengaruh Latihan <i>Neural Activation</i> terhadap Peningkatan <i>Power</i> Tungkai.....	30
.....	
L. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Metode Penelitian.....	33
1. Validitas Internal.....	34
2. Validitas eksternal.....	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Desain Penelitian.....	36
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Frekuensi dan Lamanya Latihan.....	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	40
H. Teknik Analisa Data.....	40
BAB IV PENGOLAHAN DAN DATA	43
A. Hasil Pengolahan dan Analisa Data.....	43
B. Diskusi Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Implikasi.....	51
C. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52

LAMPIRAN-LAMPIRAN	53
RIWAYAT HIDUP PENELITI	54

DAFTAR TABEL

2.1. Parameter latihan.....	19
4.1. Hasil Penelitian rata-rata dan Simpangan Baku Variable <i>Power</i> Tungka sesuai dengan Kelompok Data.....	43
4.2. Hasil perhitungan nilai selisih rata-rata Peningkatan dan Simpangan Baku Variabel <i>Power</i> Tungka sesuai dengan kelompok data.....	44
4.3. Hasil Perhitungan Homogenitas Masing-masing Variabel.....	45
4.4. Hasil Perhitungan Normalitas Data Distribusi Masing- masing Variabel Penelitian	46
4.5. Hasil Perhitungan Rata-rata Peningkatan sesuai selisih Hasil Tes.....	46
4.6. Hasil Perhitungan Pengaruh dan Nilai Signifikansi Perbedaan.....	47

DAFTAR GAMBAR

2.1. Pembinaan Kondisi Fisik.....	15
2.2. Bagian-bagian Tungkai.....	20
2.3. Bagian-bagian Otot Tungkai.....	21
2.4. Latihan <i>Squat</i>	26
2.5. Latihan <i>Legpress</i>	27
3.1. Desain Penelitian.....	36
3.1. Langkah-langkah Penelitian.....	37

DAFTAR BAGAN

2.1. Elemen-elemenKemampuanFisik.....	8
2.2. <i>An illustrated of the ipendence between the biomotor abilities</i> (ilustrasiindepedensiantarakomponen- komponenkondisibiomotor).....	9
2.3. MateriKondisiFisik.....	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1	Data Tes Repetisi Maksimal Dan Vertical Jump	54
Lampiran 2	Table L.....	58
Lampiran 3	Tabel F	59
Lampiran 4	Tabel T	60
Lampiran 5	Program Latihan <i>Weight Training</i>	61
Lampiran 6	Grafik Kenaikan Repetisi Maksimal <i>Pretest</i> dan <i>Postes</i>	63
Lampiran 7	Perencanaan Program Latihan	65
Lampiran 8	Foto Penelitian	83
Lampiran 9	Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi	87
Lampiran 10	Surat Keputusan Izin Mengadakan Riset	89

Lampiran SuratKeteranganPenelitian.....	90
11	
Lampiran DaftarRiwayatHidup	91
12	