

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.5. Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIS	
2.1. Olahraga Futsal.....	6
2.2. Futsal Indonesia.....	7
2.3. Kejuaraan Futsal.....	7
2.4. Teknik Dasar Permainan Futsal.....	8
2.4.1. Mengumpan Bola (<i>Passing</i>).....	9
2.4.2. Menahan Bola (<i>Control</i>).....	10
2.4.3. Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	11
2.4.4. Menembak Bola (<i>Shooting</i>).....	12
2.4.5. Mengumpan Bola Atas (<i>Chipping</i>).....	13
2.5. Hakikat Kondisi Fisik.....	14
2.5.1. Hubungan Antara Berbagai Komponen Kondisi Fisik.....	15
2.5.2. Kekuatan.....	15
2.5.3. Kontraksi Isometrik.....	15
2.5.4. Kontraksi Isotonik.....	16
2.5.5. Kekuatan Maksimal.....	17
2.5.6. <i>Power</i>	17
2.5.7. Hypertropi.....	19
2.5.8. <i>Neural Activation</i>	19

Muhammad Akbar Fuadi, 2018

PERBANDINGAN WEIGHT TRAINING METODE SISTEM SET DENGAN SPLIT ROUTINES TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.5.9. Metode <i>Set</i> Sistem.....	19
2.5.10 Metode <i>Split Routines</i>	20
2.6. Tungkai.....	20
2.7. Bentuk Latihan.....	24
2.7.1. <i>Squat</i>	24
2.7.2. <i>Leg Press</i>	25
2.7.3. <i>Leg Extension</i>	26
2.7.4. <i>Leg Curl</i>	27
2.7.5. <i>Standing Calf Raise</i>	28
2.7.6. <i>One-Leg Toe Calf Raise</i>	29
2.7.7. <i>Seated Calf Raise</i>	30
2.7.8. <i>Donkey Calf Raise</i>	31
2.8. Anggapan Dasar.....	32
2.9. Hipotesis.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian.....	34
3.2. Populasi dan Sampel.....	34
3.3. Desain dan Alur Penelitian.....	37
3.4. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.4.1. Instrumen.....	39
3.4.2. Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.4.3. Teknik Pelaksanaan Tes.....	40
3.5. Teknik Analisis Data.....	42
3.5.1. Mencari Nilai Rata-Rata.....	43
3.5.2. Mencari Simpangan Baku.....	43
3.5.3. Uji Homogenitas.....	44
3.5.4. Uji Normalitas.....	44
3.5.5. Uji Signifikansi Peningkatan Peningkatan Hasil Latihan, Menggunakan Uji T.....	45
3.5.6. Uji Ssignifikansi Perbedaan Peningkatan Dua (Dua Pihak).....	45
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
4.1. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	47
4.2. Diskusi Penemuan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	54
5.2. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKAN.....	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	59

Muhammad Akbar Fuadi, 2018

PERBANDINGAN WEIGHT TRAINING METODE SISTEM SET DENGAN SPLIT ROUTINES TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

TABEL

Halaman

2.1.	Daftar Juara Liga Indonesia.....	7
3.1.	Data Tabel Per-rangking-an.....	36
3.2.	Pembagian Kelompok Sampel Dengan Teknik Mencocokkan (<i>Maching</i>) Sistem Zig-Zag atau A-B-B-A.....	36
4.1.	Hasil Penghitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes <i>Power</i> Tungkai KeduaKelompok.....	47
4.2.	Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Akhir.....	48
4.3.	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variasi Tes Awal dan Tes Akhir.....	48
4.4.	Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok.....	49
4.5.	Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan <i>Power</i>	49
4.6.	Data Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok.....	50
4.7.	Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan KeduaKelompok.....	51

Muhammad Akbar Fuadi, 2018

**PERBANDINGAN WEIGHT TRAINING METODE SISTEM SET DENGAN SPLIT
ROUTINES TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR

Halaman	
2.1	Teknik <i>Passing</i> 9
2.2	Teknik <i>Control</i> 10
2.3	Teknik <i>Dribbling</i> 11
2.4	Teknik <i>Shooting</i> 12
2.5	Teknik <i>Chipping</i> 13
2.6	Ilustrasi interdependesi antara komponen-komponen kondisi fisik..... 15
2.7	Otot-Otot Tungkai Bagian Atas..... 21
2.8	Otot-Otot Tungkai Bagian Bawah..... 22
2.9	<i>Squat</i> 24
2.10	<i>Leg Press</i> 25
2.11	<i>Leg Extension</i> 26
2.12	<i>Leg Curl</i> 27
2.13	<i>Standing Calf Raises</i> 28
2.14	<i>One-Leg Toe Calf Raises</i> 29
2.15	<i>Seated Calf Raises</i> 30
2.16	<i>Donkey Calf Raises</i> 31
3.1	Desain Penelitian..... 37
3.2	Alur Penelitian..... 38
3.3	3 Hop Test I..... 40
3.4	3 Hop Test II..... 41

Muhammad Akbar Fuadi, 2018

PERBANDINGAN WEIGHT TRAINING METODE SISTEM SET DENGAN SPLIT ROUTINES TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

Halaman

A.	SK Pembimbing Skripsi Dan Surat Izin Penelitian, Surat Izin Penelitian dan Buku bimbingan Skripsi.....	59
B.	Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>), Tes Bayangan (<i>Mid-Test</i>), dan Tes Akhir (<i>Post-Test</i>).....	64
C.	Penghitungan Rata-Rata dan SimpanganBaku.....	68
D.	Perhitungan UjiHomogenitas.....	72
E.	Perhitungan UjiNormalitas.....	74
F.	Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan <i>Power</i>	78
G.	Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Rata-Rata (Dua Pihak).....	80
H.	Tabel Distribusi Z.....	82
I.	Tabel Nilai Kritis Uji Liliefors.....	83
J.	Tabel Distribusi F.....	84
K.	Tabel Nilai Persentil Distribusi F.....	85
L.	Program <i>Weight Training</i> Metode Sistem Set dan Metode <i>Split Routines</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Tungkai.....	86
M.	Tes Repetisi Maksimal (1RM).....	140
N.	Program Latihan Persentase Per-Minggu 60-80% Sistem <i>Set</i> dan <i>Split Routines</i>	144
O.	Dokumentasi Penelitian.....	145

Muhammad Akbar Fuadi, 2018

PERBANDINGAN WEIGHT TRAINING METODE SISTEM SET DENGAN SPLIT ROUTINES TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu