

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
2.1. Sejarah Olahraga Balap Sepeda.....	6
2.2. Macam-Macam Cabang Olahraga Balap Sepeda.....	7
2.3. Kondisi fisik.....	11
2.4. Hakikat Latihan Crossfit.....	20
2.5. Hakikat Latihan Plyometric.....	26
2.6. Prinsip-prinsip Latihan.....	33
2.7. Anggapan Dasar.....	35
2.8. Perbedaan Latihan <i>Crossfit</i> dan Latihan <i>Plyometric</i> terhadap Peningkatan Power Tungkai.....	35
2.9. Hipotesis.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Metode Penelitian.....	37
3.2. Populasi dan Sampel.....	37
3.3. Desain Penelitian.....	40
3.4. Instrumen Penelitian.....	41
3.5. Pelaksanaan Penelitian.....	42
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.7. Prosedur Pengolahan Data.....	46
<b>BAB VI PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
4.1. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	49
4.2. Diskusi Penemuan.....	53

Muhamad Multi Gangsar Wibowo, 2018

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DAN LATIHAN  
*PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA  
ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN CIREBON**

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

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1. Kesimpulan.....	56
5.2. Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKAN.....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

### TABEL

	<b>Halaman</b>
3.1. Daftar Prestasi Atlet.....	38
3.2 Hasil Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) Ergo 10 Detik Power Tungkai.	39
3.3 Pembagian Kelompok A-B-B-A.....	40
4.2. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku.....	49
4.3. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	49
4.4. Hasil Perhitungan Pengujian Kesamaan Dua Variansi Tes Awal dan Tes Akhir.....	50
4.5. Hasil Uji Normalitas Liliofers Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok.....	50
4.6. Hasil Pehitungan dan Uji Signifikan Peningkatan Power.....	51
4.7. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok.....	52
4.8. Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok.....	52

Muhamad Multi Gangsar Wibowo, 2018

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DAN LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN CIREBON

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

## DAFTAR GAMBAR

### GAMBAR

	<b>Halaman</b>
2.1	Contoh Sepeda <i>MTB</i> ..... 8
2.2	Contoh Sepeda <i>BMX</i> ..... 10
2.3	Contoh Sepeda <i>Road Bike</i> ..... 11
2.4	Hubungan Antar Kondisi Fisik Dasar Dan Peningkatan % Hasil.....12
2.5	Jenis-Jenis Kekuatan..... 14
2.6	Otot-Otot Tungkai Bagian Atas..... 18
2.7	Otot-Otot Tungkai Bagian Bawah..... 19
2.8	<i>Barbell Squat</i> .....22
2.9	<i>Dumble split squats</i> ..... 22
2.10	<i>leg press</i> ..... 23
2.11	<i>Lying Leg Curl</i> ..... 24
2.12.	<i>Leg Extension</i> ..... 25
2.13.	<i>Machine standing calf raise</i> ..... 26
2.14.	<i>Dept Jump</i> ..... 28
2.15.	<i>Knee Tuck Jump</i> ..... 28
2.16.	<i>Lateral Hurdle Jump</i> ..... 29
2.17.	<i>Lateral Cone Hop</i> ..... 29
2.18.	<i>Single leg lateral hops</i> ..... 30
2.19.	<i>Drop Jump</i> ..... 30
3.1	Desain Penelitian..... 40
3.2	Alur Penelitian..... 41
3.3	<i>Ergo Bike</i> .....42

### DAFTAR LAMPIRAN

Muhamad Multi Gangsar Wibowo, 2018  
PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DAN LATIHAN  
*PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA  
ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN CIREBON  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

## LAMPIRAN

### Halaman

A.	SK Pembimbing Skripsi Dan Surat Izin Penelitian.....	60
B.	Hasil Tes Awal (Pre-Test), Tes Bayangan (Mid-Test), dan Tes Akhir (Post Test).....	67
C.	Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku.....	69
D.	Perhitungan Uji Homogenitas.....	70
E.	Perhitungan Uji Normalitas.....	71
F.	Uji Signifikansi Kesamaan Peningkatan Power (Dua Pihak).....	72
G.	Uji Signifikansi Perbedaan Rata-Rata (Dua Pihak).....	76
H.	Tabel Distribusi Z.....	80
I.	Tabel Nilai Kritis Uji Liliefors.....	83
J.	Tabel Distribusi F.....	85
K.	Tabel Nilai Persentil Distribusi F.....	87
L.	Program Bentuk Sesi Latihan Crossfit.....	89
	Program Bentuk Sesi Latihan Plyometric.....	93
M.	Dokumentasi.....	93

Muhamad Multi Gangsar Wibowo, 2018

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DAN LATIHAN  
*PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA  
ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN CIREBON

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