

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	10
Pertanyaan Penelitian	12
C. Variabel Penelitian	12
D. Tujuan Penelitian	14
E. Manfaat Penelitian	14
F. Pembatasan Penelitian	15
G. Anggapan Dasar	16
H. Hipotesis	19
I. Definisi Operasional	20

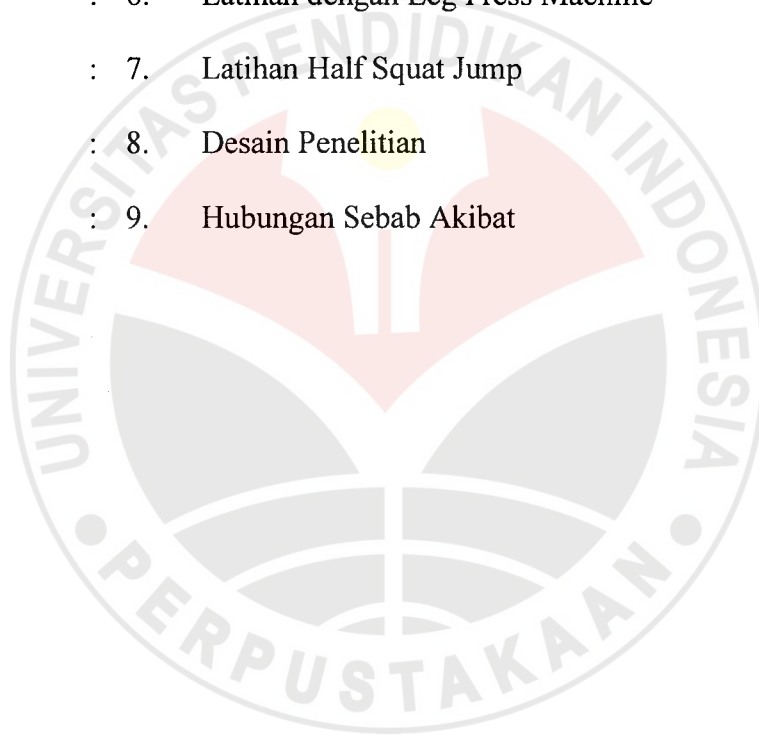
BAB II. KERANGKA TEORITIS	21
A. Kondisi Fisik	21
B. Latihan Fisik	24
1. Prinsip Latihan Fisik	26
2. Latihan Tehnik	28
3. Kekuatan	28
4. Macam-macam Kekuatan	29
5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan	30
C. Metode Latihan Meningkatkan Kekuatan	30
D. Tipe Kontraksi Otot	31
E. Power Otot Tungkai	32
1. Pengertian Power	32
2. Dasar-dasar Biologi Power Otot	33
3. Hakekat Metode Latihan	38
a. Latihan Dengan Leg Press Machine (Tolak tungkai)	42
b. Latihan Half Squat Jump Berbeban	44
F. Analisis Biomekanik	47
F. Penelitian yang Relevan	53
 BAB III. PROSEDUR PENELITIAN	 55
A. Metode Penelitian	55
B. Rancangan Penelitian	58
C. Waktu dan Tempat Penelitian	58
D. Variabel Penelitian	59
E. Teknik Pengambilan Sampel	60

F. Perlakuan	61
G. Instrumen Penelitian	64
H. Pelaksanaan Penelitian	66
I. Teknik Pengumpulan Data	67
J. Analisis Data.....	67
K. Alat Pelaksanaan Test.....	67
BAB IV. TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	70
A. Prosedur Pengolahan Data	70
B. Deskripsi Data	70
1. Deskripsi Data Tes Lompat Vertikal Untuk Power Tungkai	71
2. Deskripsi Data Tes Leg Dynamometer Untuk Kekuatan Tungkai	71
C. Pengujian Persyaratan Analisis	71
1. Uji Normalitas	72
2. Uji Homogenitas	73
D. Pengujian Hipotesis	74
E. Diskusi Penemuan	79
F. Keterbatasan Penelitian	82
BAB V. SIMPULAN, SARAN-SARAN DAN IMPLIKASI HASIL PENELITIAN.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran-Saran	84
C. Implikasi Hasil Penelitian	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN	90

F. Perlakuan	61
G. Instrumen Penelitian	64
H. Pelaksanaan Penelitian	66
I. Teknik Pengumpulan Data	67
J. Analisis Data.....	67
K. Alat Pelaksanaan Test.....	67
BAB IV. TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	70
A. Prosedur Pengolahan Data	70
B. Deskripsi Data	70
1. Deskripsi Data Tes Lompat Vertikal Untuk Power Tungkai	71
2. Deskripsi Data Tes Leg Dynamometer Untuk Kekuatan Tungkai	71
C. Pengujian Persyaratan Analisis	71
1. Uji Normalitas	72
2. Uji Homogenitas	73
D. Pengujian Hipotesis	74
E. Diskusi Penemuan	79
F. Keterbatasan Penelitian	82
BAB V. SIMPULAN, SARAN-SARAN DAN REKOMENDASI.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran-Saran	84
C. Rekomendasi	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar	:	1.	Ilmu penunjang bidang metodologi latihan	3
Gambar	:	2.	Piramida faktor-faktor latihan	4
Gambar	:	3.	Latihan Kekuatan dan Sistem Piramida A dan B	31
Gambar	:	4.	Bentuk diagramatis dari kompetisi	35
Gambar	:	5.	Struktur Jaringan Otot Rangka	37
Gambar	:	6.	Latihan dengan Leg Press Machine	43
Gambar	:	7.	Latihan Half Squat Jump	46
Gambar	:	8.	Desain Penelitian	58
Gambar	:	9.	Hubungan Sebab Akibat	59



DAFTAR TABEL

Tabel	: II. 1	Rangkuman Perbedaan Latihan dengan Leg Press Machine dan Half Squat Jump Berbeban.	48
Tabel	: IV. 1	Hasil Perhitungan Skor Rata-rata (\bar{X}), Standar Deviasi (S), Tes Lompat Vertikal dari Hasil Leg Press Machine (LPM) dan Half Squat Jump Berbeban.	71
Tabel	: IV. 2	Hasil Perhitungan Skor Rata-rata (\bar{X}), Standar Deviasi (S), Tes Leg Dynamometer dari Hasil Latihan Leg Press Machine (LPM) dan Latihan Half Squat Jump Berbeban.	71
Tabel	: IV. 3	Hasil Uji Normalitas Data Metode Latihan Dengan Leg Press Machine (LPM) dan Metode Latihan dengan Half Squat Jump Berbeban	72
Tabel	: IV. 4	Hasil Uji Homogenitas Data Skor Lompat Vertikal pada kelompok Metode Half Squat Jump Berbeban	73
Tabel	: IV. 5	Hasil Uji Homogenitas Data Skor Leg Dynamometer pada kelompok Metode Latihan Leg Press Machine (LPM) dan kelompok Metode Half Squat Jump Berbeban	74
Tabel	: IV. 6	Hasil Perhitungan t Hitung Rata-rata Skor Perolehan dari Tes Leg Dynamometer pada kelompok Metode Leg Press Machine (LPM) dan kelompok Metode Half Squat Jump Berbeban.	75
Tabel	: IV. 7	Hasil Perhitungan t Hitung Rata-rata Skor Perolehan dari Tes Lompat Vertikal pada kelompok Metode Leg Press Machine (LPM) dan kelompok Metode Half Squat Jump Berbeban	76
Tabel	: IV. 8	Hasil Perhitungan Uji Perbandingan Efektivitas antara kelompok Leg Press Machine dengan Half Squat Jump Berbeban Berdasarkan Tes Leg Dynamometer.	77
Tabel	: IV. 9	Hasil Perhitungan Uji Perbandingan Efektivitas antara kelompok Metode Leg Press Machine dengan Half Squat Jump Berbeban Berdasarkan Tes Lompat Vertikal.	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1.	Jadwal Kegiatan Penelitian	91
2.	Dokumen Pelaksaaan Penelitian	92
3.	Program Kegiatan Penelitian Atlit Klub Atletik Dispora Banda Aceh	97
4.	Program Latihan Dengan Leg Press Machine	103
5.	Program Latihan dengan Half Squat Jump Berbeban	108
6.	Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan untuk Vertikal Jump antara Kelompok yang Latihan dengan Leg Press Machine dengan Kelompok yang dengan Half Squat Jump Berbeban	113
7.	Perbedaan Hasil Latihan Pada Vertikal Jump	114
8.	Perbedaan Hasil Latihan Pada Leg Dynamometer	115
9.	Uji Normalitas Data Leg Dynamometer untuk Test awal hasil Latihan dengan Leg Press Machine	116
10.	Uji Normalitas Leg Dynamometer untuk Tes Awal hasil Latihan Half Squat Jump Berbeban	117
11.	Uji Normalitas Vertical Jump Untuk Tes Awal Hasil Latihan dengan leg Press Machine	118
12.	Uji Normalitas Vertical Jump untuk Tes Awal Hasil Latihan dengan Half Squat Jump Berbeban	119
13.	Pengujian Homogenitas	120
14.	Skor Hasil Tes Leg Dynamometer dan hasil Perhitungan	



	Perolehan Kelompok Latihan Dengan Leg Press Machine	121
15	Skor Hasil Tes Dynamometer dan Hasil Perhitungan	123
16	Skor hasil Tes hasil Lompat Vertical dan hasil perhitungan Skor Perolehan Kelompok Leg Press Machine	124
17	Skor Hasil Tes Lompat Vertical dan Hasil Perhitungan Skor Perolehan kelompok Half Squat Jump Berbeban	125
18	Hasil Uji Perbandingan Antara Kelompok Latihan Leg Press Machine dengan Kelompok Latihan Half Squat Jump Berbeban Berdasarkan Skor akhir tes Lompat Vertical	126
19	Hasil Uji Perbandingan Antara Kelompok Latihan Leg Press Machine dengan Kelompok Latihan Half Squat Jump Berbeban Berdasarkan Skor akhir tes Leg Dynamometer.....	128
20	IKIP Bandung Permohonan Izin Penelitian Rektor	130
21	Surat Izin Penelitian SOSPOL Banda Aceh	132
22	Tabel Nilai-nilai Distribusi T	133
23	Tabel XII Nilai-nilai Distribusi F	135
24	Skor Tes Komponen Fisik Atlet Putra	136
25	Surat Keputusan Direktur PPS IKIP Bandung	138
26	Keterangan Tentang Pemeriksaan Alat Tes Bidang Metrologi ...	139
27	Surat Izin Penelitian SOSPOL Bandung	140
28	Daftar Riwayat Hidup	142