

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Batasan Penelitian.....	9
1.6 Definisi Operasional	10
BAB II TINJAUAN TEORETIS, KERANGKA BERFIKIR	
DAN HIPOTESIS	12
2.1 Landasan Teoritis.....	12
2.1.1 <i>Training</i>	12
2.1.1.1 <i>Resistance Training</i>	20
2.1.1.2 <i>Weight Training</i>	23
2.1.1.3 <i>Metode Set System</i>	25
2.1.1.4 <i>Metode Super Set System</i>	27
2.1.1.5 <i>Bentuk Latihan Weight Training</i>	29

2.1.2	Power.....	33
2.1.3	Otot Tungkai	40
2.2	Kerangka Berfikir	42
2.2.1	Pengaruh Penggunaan Metode <i>Set System</i> Terhadap Peningkatan Power Tungkai	42
2.2.2	Pengaruh Penggunaan Metode <i>Super Set System</i> Terhadap Peningkatan Power tungkai	43
2.2.3	Perbedaan Metode <i>Set System</i> dan Metode <i>Super Set System</i> terhadap Peningkatan Power Tungkai	44
2.3	Hipotesis	46
BAB III	METODE PENELITIAN.....	47
3.1	Metode Penelitian	47
3.2	Desain Penelitian	48
3.3	Populasi dan Sample.....	51
3.4	Instrumen Penelitian	52
3.5	Pelaksanaan Penelitian.....	54
3.6	Prosedur Pengelolaan Data.....	57
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
4.1	Hasil Penelitian dan Pembahasan	61
4.2	Diskusi Penemuan	67
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
5.1	Kesimpulan	70
5.2	Saran	70
	DAFTAR PUSTAKA	72
	LAMPIRAN.....	74
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	162

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Perbedaan Metode <i>Set System</i> dan <i>Super Set System</i>	44
4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Power Tungkai (<i>Standing Broad Jumps</i>).....	61
4.2 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Varians Kedua Kelompok.....	62
4.3 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok Sebelum Eksperimen	63
4.4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok Setelah Eksperimen	63
4.5 Hasil Uji Signifikan Dari Kedua Bentuk Latihan	64
4.6 Data Nilai Rata – Rata Dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok Latihan	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar dan Bagan	Halaman
2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	15
2.2 Parameter Kekuatan	26
2.3 Bentuk Latihan <i>Legs Ekstention</i>	29
2.4 Bentuk Latihan <i>Legs Ekstention</i>	29
2.5 Bentuk Latihan <i>Legs Curl</i>	30
2.6 Bentuk Latihan <i>Legs Curl</i>	30
2.7 Piramid Aspek – Aspek Latihan.....	34
2.8 Tahapan Latihan Kekuatan.....	37
2.9 Karakteristik Kekuatan.....	39
2.10 Penampang Otot Paha Bagian Depan dan Belakang.....	41
2.11 Penampang Otot Paha Bagian Depan dan Belakang.....	41
3.1 Desain Penelitian.....	49
3.2 Prosedur Penelitian.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Data Tes Awal, Tes Akhir dan Pembagian Kelompok Eksperimen.....	73
2 Perhitungan Rata-Rata.....	75
3 Perhitungan Simpangan Baku.....	77
4 Perhitungan Uji Normalitas Kelompok <i>Set System</i> dan <i>Super Set System</i>	79
5 Perhitungan Uji Homogenitas Kedua Kelompok.....	83
6 Perhitungan Uji Kesamaan Dua Rata-Rata.....	85
7 Perhitungan Uji Signifikasi Perbedaan Pengaruh Metode <i>Set System</i> dan <i>Super Set System</i> Terhadap Peningkatan Power Tungkai.....	89
8 Tabel Nilai Distribusi T.....	93
9 Tabel Distribusi F.....	94
10 Tabel Distribusi Normal Z.....	95
11 Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	96
12 Program latihan Kelompok Metode <i>Set System</i>	97
13 Program Latihan Kelompok Metode <i>Super Set System</i>	100
14 Program Peningkatan Intensitas Latihan.....	103
15 Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (Penentuan Sampal).....	104
16 Tabel Hasil Tes Power Tungkai (Tes Awal).....	106
17 Tabel Hasil Tes Power Tungkai (Tes Akhir).....	107
18 Tabel Hasil Tes Beban Maksimal Angkatan Kelompok Metode <i>Set System</i>	108
19 Tabel Hasil Tes Beban Maksimal Angkatan Kelompok Metode <i>Super Set System</i>	109
20 Tabel Intensitas dan Penentuan Beban latihan Kelompok Metode <i>Set</i> <i>System</i>	110
21 Tabel Intensitas dan Penentuan Beban Latihan Kelompok Metode Super <i>Set System</i>	111

22	Jadwal Latihan <i>Weight Training</i> Ps Propelat Group (Penelitian).....	112
23	Daftar Kehadiran Latihan Sampel Penelitian	113
24	Tabel Laporan Pelaksanaan Latihan/Pertemuan Kelompok <i>Set System</i>	114
25	Tabel Laporan Pelaksanaan Latihan/Pertemuan Kelompok <i>Super Set System</i>	132
26	Foto-Foto Pelaksanaan Penelitian.....	150
27	Surat Keputusan Pengesahan Judul Skripsi.....	155
28	Surat Izin Penelitian.....	160
29	Surat Keterangan Penelitian	161

