

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH	3
C. PEMBatasan MASALAH	4
D. PERUMUSAN MASALAH	4
E. KEGUNAAN PENELITIAN	4
BAB II : KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. KERANGKA TEORETIS	6
1. HAKIKAT LATIHAN	6
2. HAKIKAT ANATOMI & FISILOGI OTOT RANGKA..	9
3. HAKIKAT KELELAHAN OTOT	15
4. HAKIKAT KEKUATAN	16
5. HAKIKAT KEKUATAN OTOT	18
6. HAKIKAT OTOT QUADRICEPS FEMORIS	19

7. HAKIKAT METODE LATIHAN PENGUATAN	21
B. KERANGKA BERPIKIR	26
C. PENGAJUAN HIPOTESA	28
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. TUJUAN PENELITIAN	29
B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	29
C. METODE PENELITIAN	29
D. POPULASI DAN SAMPEL	31
E. INSTRUMEN PENELITIAN	31
F. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	32
G. TEKNIK ANALISIS DATA	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. DESKRIPSI DATA	37
B. PENGUJIAN HIPOTESIS	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN	46
B. SARAN	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Desain Latihan Program Isometrik.....	24
Tabel 2 Hubungan Intensitas Latihan dengan Periode Istirahat.....	25
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Isotonik	38
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Isotonik	39
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Isometrik	41
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Isometrik	42
Tabel 7 Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Isotonik mahasiswa program studi ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2015.....	49
Tabel 8 Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Isometrik mahasiswa program studi ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2015.....	50
Tabel 9 Data Awal Metode Latihan Isotonik dan Metode Latihan Isometrik pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2015	55
Tabel 10 Data Akhir Metode Latihan Isotonik dan Metode Latihan Isometrik pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2015	59
Tabel 11 Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Isotonik.....	63
Tabel 12 Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Isometrik.....	67
Tabel 13 Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir metode latihan Isotonik dan metode latihan isometrik	71