

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>

### **BAB I        PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Kegunaan Penelitian .....	9

### **BAB II        TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR**

A. Landasan Teoritis .....	10
B. Kerangka Berpikir .....	40
C. Hipotesis Penelitian .....	44

### **BAB III        METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
C. Metode Penelitian .....	46

	D. Populasi dan Sampel .....	47
	E. Instrumen Penelitian .....	49
	F. Teknik Pengumpulan Data .....	50
	G. Teknik Analisis Data .....	51
	H. Hipotesis Statistik .....	54
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b>	
	A. Deskripsi Data .....	56
	B. Pengujian Hipotesis .....	60
	C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	62
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan .....	64
	B. Saran .....	65
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keterangan Gambar 1 .....	12
Tabel 2. Metode Latihan <i>Multiple Set</i> .....	36
Tabel 3. Kelebihan dari metode piramida dan <i>multiple set</i> .....	42
Tabel 4. Kekurangan dari metode piramida dan <i>multiple set</i> .....	43
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Piramida .....	56
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Piramida .....	57
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode <i>Multiple Set</i> .....	58
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode <i>Multiple Set</i> .....	59
Tabel 9. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 2 .....	71
Tabel 10. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 3 .....	72
Tabel 11. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 4 .....	72
Tabel 12. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 5.....	73
Tabel 13. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 6 .....	73
Tabel 14. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 7 .....	74
Tabel 15. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 8 .....	74
Tabel 16. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 9 .....	75
Tabel 17. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 10 .....	75
Tabel 18. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 11 .....	76
Tabel 19. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 12 .....	76
Tabel 20. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 13 .....	77
Tabel 21. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 14 .....	77
Tabel 22. Program <i>Single Leg Press</i> Pertemuan 15 .....	78
Tabel 23. Pendistribusian Data Untuk Membandingkan Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Piramida .....	84
Tabel 24. Pendistribusian Data Untuk Membandingkan Tes Awal dan Tes Akhir Metode <i>Multiple Set</i> .....	87

Tabel 25. Pendistribusian Data Untuk Membandingkan Tes Akhir  
Metode Latihan Piramida dan Metode *Multiple Set* ..... 90

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Permainan Hoki Ruangan .....	11
Gambar 2. Stik Hoki .....	14
Gambar 3. Bola Hoki .....	15
Gambar 4. Sepatu Hoki .....	16
Gambar 5. Pelindung Tulang Kering .....	17
Gambar 6. Pelindung Mulut .....	18
Gambar 7. Glove Hoki .....	19
Gambar 8. Pelindung Wajah .....	19
Gambar 9. Penjaga Gawang Dengan Peralatannya .....	20
Gambar 10. <i>Latihan single leg press</i> .....	30
Gambar 11. Otot Tungkai Bagian Atas .....	30
Gambar 12. Otot Tungkai Bagian Bawah .....	31
Gambar 13. Contoh Pola Pembebanan Piramida.....	33
Gambar 14. Logo PH UNJ .....	38
Gambar 15. Diagram Tes Awal Metode Piramida .....	57
Gambar 16. Diagram Tes Akhir Metode Piramida .....	58
Gambar 17. Diagram Tes Awal Metode <i>Multiple Set</i> .....	59
Gambar 18. Diagram Tes Akhir Metode <i>Multiple Set</i> .....	62
Gambar 21. Diagram Tes Awal Kaki Kiri Metode <i>Multiple Set</i> .....	63
Gambar 22. Diagram Tes Akhir Kaki Kiri Metode <i>Multiple Set</i> .....	64
Gambar 23. Contoh Gerakan Pemanasan Statis .....	74
Gambar 24. Contoh Gerakan Pemanasan Otot Tungkai .....	74
Gambar 25. Contoh gerakan <i>Single Leg Press</i> .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 PROGRAM LATIHAN .....	69
LAMPIRAN 2 HASIL PENELITIAN .....	79
LAMPIRAN 3 IDENTITAS SAMPEL .....	93
LAMPIRAN 4 DOKUMENTASI PENELITIAN .....	98