

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian	
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Latihan	
1. Pengertian.....	5
2. Prinsip-prinsip latihan .....	5
3. Komponen-komponen latihan.....	7
B. <i>Squat Jump</i>	
1. Pengertian.....	9
2. Gerakan <i>Squat Jump</i> .....	9
C. <i>Lompat Kijang</i>	
1. Pengertian .....	10

2. Tahapan <i>Lompat Kijang</i> .....	11
D. Kekuatan	
1. Pengertian.....	15
2. Faktor-faktor kekuatan .....	15
3. Macam-macam kekuatan .....	16
4. Kontraksi Otot.....	17
5. Mekanisme Kontraksi Otot .....	18
E. Otot Tungkai dan Anatomi	
1. Otot-otot Tungkai.....	21
2. Anatomi.....	21
F. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak usia 13-15 tahun	
1. Pertumbuhan dan perkembangan anak.....	23
G. Karakteristik Siswa SMP	
1. Karakteristik Siswa SMP .....	25
H. Alat Ukur.....	26
I. Kerangka Berpikir.....	28
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Kerangka Konseptual .....	29
B. Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel .....	31
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	33
E. Teknik dan Jenis Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Analisa Data.....	35
G. Kerangka Operasional.....	38
H. Etika Penelitian Fisioterapi .....	39
I. Jadwal Penelitian.....	40

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan pada <i>squat jump</i> .....	10
Gambar 2.2 Fase penjuatan pada <i>lompat kijang</i> .....	11
Gambar 2.3 Fase meloncat .....	12
Gambar 2.4 Fase melangkah .....	13
Gambar 2.5 Fase melompat .....	13
Gambar 2.6 Fase pendaratan .....	14
Gambar 2.7 Otot-otot tungkai .....	21
Gambar 2.8 Femur .....	21
Gambar 2.9 Tibia dan fibula .....	22
Gambar 2.10 Tarsal .....	22
Gambar 2.11 <i>Leg Dynamometer</i> .....	27
Gambar 2.12 Kerangka berpikir .....	28
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual .....	29
Gambar 4.1 Kerangka Operasional .....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria untuk <i>Leg Dynamometer</i> .....	27
Tabel 2.2 Rancangan penelitian .....	20
Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	34
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** : Permohonan menjadi responden
- Lampiran 2** : Persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3** : Lembar persetujuan menjadi asisten peneliti
- Lampiran 4** : *Lompat Kijang*
- Lampiran 5** : *Squat Jump*
- Lampiran 6** : Pengukuran kekuatan otot tungkai dengan *Leg Dynamometer*
- Lampiran 7** : Lembar presensi
- Lampiran 8** : Lembar konsultasi
- Lampiran 9** : Permohonan ijin studi pendahuluan

## DAFTAR SINGKATAN

STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WCPT	: World Confederation for Physical Therapy
RM	: Repetisi Maksimum
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
CM	: Sentimeter
SC	: Serabut Cepat
SL	: Serabut Lambat
N	: Negeri
Kg	: Kilogram
M	: Meter

## DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

%	:Persen
>	:Lebih besar
<	:Lebih kecil
+	: Tambah/plus
=	: Sama dengan
°	: Derajat