

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Rumusan Masalah.....	5
I.3. Tujuan Penelitian	5
I.4. Keaslian Penelitian	6
I.5. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1. Tinjauan Pustaka.....	8
II.1.1. Anatomi otot rangka.....	8
II.1.2. Fisiologi olahraga pelari 100meter.....	10
II.1.3. Analisa teknik lari 100meter.....	11
II.1.4. Analisa gerak lari 100meter.....	13
II.1.5. Analisa biomekanika lari 100meter.....	14
II.1.6. Program latihan penentu performa lari 100meter.....	17
II.1.7. <i>Functional movement screening</i> (FMS).....	19
II.1.8. Analisa performa	20
II.1.9. Hubungan penilaian mFMS dengan performa.....	22

II.2. Landasan Teori	23
II.3. Kerangka Teori	24
II.4. Kerangka Konsep	25
II.5. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
III.1. Jenis dan Rancangan Penelitian	26
III.2. Populasi dan Subyek Penelitian	26
III.3. Variabel Penelitian	27
III.3.1. Variabel bebas	27
III.3.2. Variabel terikat.....	28
III.3.3. Variabel terkontrol	28
III.4. Definisi Operasional	28
III.5. Alat Penelitian	30
III.6. Jalannya Penelitian.....	30
III.6.1. Tahap persiapan penelitian	30
III.6.2. Tahap pelaksanaan penelitian.....	31
III.6.3. Tahap penilaian performa	32
III.7. Analisis Hasil	38
III.8. Kesulitan Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
IV.1. Hasil	39
IV.2. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
V.1. Kesimpulan	54
V.2. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Histologi otot.....	8
Gambar 2. Jaringan ikat yang mengelilingi otot rangka	9
Gambar 3. <i>Reticulum sarcoplasma</i>	10
Gambar 4. Analisa gerak.....	12
Gambar 5. Siklus lari.....	13
Gambar 6. Analaisa sudut lari	14
Gambar 7. Fase Lari jarak 100meter	15
Gambar 8. <i>Functional Movement Screen</i> (FMS)	20
Gambar 9. Kerangka teori.....	24
Gambar 10. Kerangka konsep	25
Gambar 11. Standar sudut lari	32
Gambar 12. Prosedur penilaian performa (Karakteristik teknik)	34
Gambar 13. Standar sudut FMS	36
Gambar 14. Teknik pengukuran performa (Karakteristik fisiologis).....	37
Gambar 15. Contoh pengukuran <i>running cycle</i>	45
Gambar 16. Contoh pengukuran mFMS	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tabel keaslian penelitian	6
Tabel 2. Kriteria inklusi dan eksklusi	27
Tabel 3. Definisi operasional	28
Tabel 4. Alat penelitian	30
Tabel 5. Teknik pengukuran sudut pada <i>running cycle</i>	33
Tabel 6. Data skoring performa berdasarkan jenis kelamin	40
Tabel 7. Data skoring performa berdasarkan umur	41
Tabel 8. Data skoring berdasarkan indeks masa tubuh	42
Tabel 9. Data hasil uji <i>Spearman test</i>	43
Tabel 10. Data persentase (%) performa atlet	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Ethical Clearance</i>	65
Lampiran 2. Surat izin tempat penelitian	66
Lampiran 3. Petunjuk penelitian kepada subyek penelitian	67
Lampiran 4. Lembar persetujuan.....	70
Lampiran 5. Hasil SPSS analisa berdasarkan karakteristik performa.....	71