

DAFTAR PUSTAKA

- Aco, T. (2016). Pengaruh Latihan Periode Persiapan Umum PON Terhadap Perubahan Daya Ledak otot Atlet Kontingen Bayangan PON XIX 2016 KONI Sulawesi selatan. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XI(2).
- Agung, Nugroho A. . (2010). *standar status kondisi fisik atlet cabang perorangan koni daerah istimewa yogyakarta*.
- Anisyah Citra, S. g. (2007). Mekanisme Kerja Otot (Part 2). *Article, Sports Science*.
- Bompa, Tudor O. and C. B. (2018). *Periodization : Theory and Methodology Of Training*. USA York University: Human kinetics.
- Budiatma, H. (2019). Perbedaan Kontraksi otot Isotonik dan Isometrik. *Artikel*.
- Cahyadi, R., K. L. S. W., & Suriatno, A. (2018). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Lari Sprint 60 Meter Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra SMPN 7 Pujut Tahun Pelajaran 2017 / 2018*. 5, 45–49.
- Guyton, A. c. (2016). Medical physiology. In P. . Jackson, John E. Hall (Ed.), *Cardiovascular Physiology*. Oxford ,Mississippi,Amerika Serikat: Elsevier and saunders.
- Hadiwijaya, M. M. (2013). *Pengaruh Pelatihan Beban Leg Press Terhadap Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai*. (0362).
- Halim, N. Ichsan. (2009). Tes dan pengukuran kesegaran jasmani. In badan penerbit UNM (Ed.), *revisi 2009* (revisi 200). Makassar: Makassar.
- Hardiansyah, S. (2016). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Menssana*, 1(2).
- Hepy Karin, A. (2019). *Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Atlet Sprint*. SURAKARTA: SURAKARTA.
- Hillman, S. K. (2012). Core Concepts in Athletic Training and Therapy. *Buku*.
- Julfikar, A. dkk. (2017). Pengaruh Pelatihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan dan daya ledak otot yungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5.
- Kuncoro, B. (2010). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Berbeban Linear dan Non Linear Terhadap Peningkatan Power otot Lengan Ditinjau Dari*

Kekuatan otot lengaan. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.

- Nopiyanto, Y. E. (2019). Hubungan Panjang Tungkai dan Daya Lrdak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2).
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1).
- Putra, I. N. (2013). *Pengaruh Pelatihan Plyometrics zig-zag Drill Terhadap Daya Ledak dan Kekuatan otot tungkai Pada Siswa puta Kelas VIII SMP N 1 Megwi*.
- Rahaman, A. fausa. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Side Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1).
- Rasna. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Kependidikan Olahraga Fik UNM. *Jurnal Ilmiah*.
- Sabatini, D. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan, kekuatan, dan daya ledak terhadap tendangan pada atlet taekwondo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 85–95. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1120>
- Setyarini, S. N. (2018). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Perubahan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Sekolah Sepak bola Persis Di Kota makassar. *Artikel*.
- Sherwood, L. (2014). *fisiologi manusia dari sistem* (8th ed.; lauralee sherwood, Ed.). jakarta: EGC.
- Soffan Hadi, D. (20016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26.
- Sofyan, H. A. (2011). Evaluasi Terhadap Sekolah Khusus Olahragawan Smp/Sma Ragunan Jakarta. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, xxx(2).
- Sudarmanto, eko dkk. (2018). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pesilat Putri Tapak Suci Simo Boyolali*.

LAMPIRAN

Lampiran 1. LEMBAR PENJELASAN KEPADA SUBJEK PENELITIAN

Hubungan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Atletik di Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar

Dengan hormat,

Saya adalah mahasiswa Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Atletik.

Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi saudara dalam penelitian ini bersifat bebas untuk menjadi responden atau menolak tanpa ada sanksi apapun. Saya akan menjamin kerahasiaan identitas saudara.

Partisipasi saudara dalam penelitian ini sangat kami hargai dan atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Makassar, Maret 2020

Peneliti

Muh. Amin

Lampiran 2. Informed Consent**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN****(INFORMED CONSENT)****Hubungan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai pada
Cabang Olahraga Atletik di Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga
Makassar**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Cabang Olahraga :

No Tlp/HP :

Menyatakan bahwa saya bersedia sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh MUH. AMIN, tentang “**Hubungan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Atletik di Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar**” selama penelitian berlangsung.

Demikian secara sadar, sukarela, dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun saya bersedia menandatangani lembar persetujuan ini.

Makassar, Maret 2020

Responden

(.....)

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Penanaman Modal




1 2 0 2 0 1 9 3 0 0 1 7 9 8

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 1846/S.01/PTSP/2020
 Lampiran : -
 KepadaYth.
 Kepala SMA Khusus Keberbakatan Olahraga Prov.
 Sulsel
 Perihal : Izin Penelitian

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 1378/UN4.18.1/PT.01.04/2020 tanggal 21 Februari 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : **MUH. AMIN**
 Nomor Pokok : R021181702
 Program Studi : Fisioterapi
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
 Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" PENGARUH PROGRAM LATIHAN FISIK TERHADAP PERUBAHAN KEKUATAN OTOT DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK DI SEKOLAH KHUSUS KEBERBAKATN OLAHRAGA MAKASSAR "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **16 Maret s/d 16 April 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
 Pada tanggal : 11 Maret 2020

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
 Ptl. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
 selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu



Ir. IFFAH RAFIDA DJAFAR, ST., MT.
 Nip : 19741021 200903 2 001

Tembusan Yth
 1. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
 2. Perittingat.

SIMAP PTSP 11-03-2020



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
 Makassar 90231



Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Etik Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran
Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 1375/UN4.18.1/TP.02.02/2020
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Etik Penelitian

21 Februari 2020

Yth. : Ketua Komisi Etik Poltekkes
Kemenkes Makassar

di -
Makassar

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Rini Rachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D.
NIP : 198007172008122003
Jabatan : Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Inovasi Fakultas
Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu agar diberi izin etik dalam rangka kegiatan penelitian kepada :

Nama : **Muh. Amin**
NIM : R021181702
Program Studi : Fisioterapi
Rencana Judul : Pengaruh Program Latihan Fisik Terhadap Perubahan Kekuatan Otot dan Daya Ledak Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Atletik di Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Riset dan Inovasi

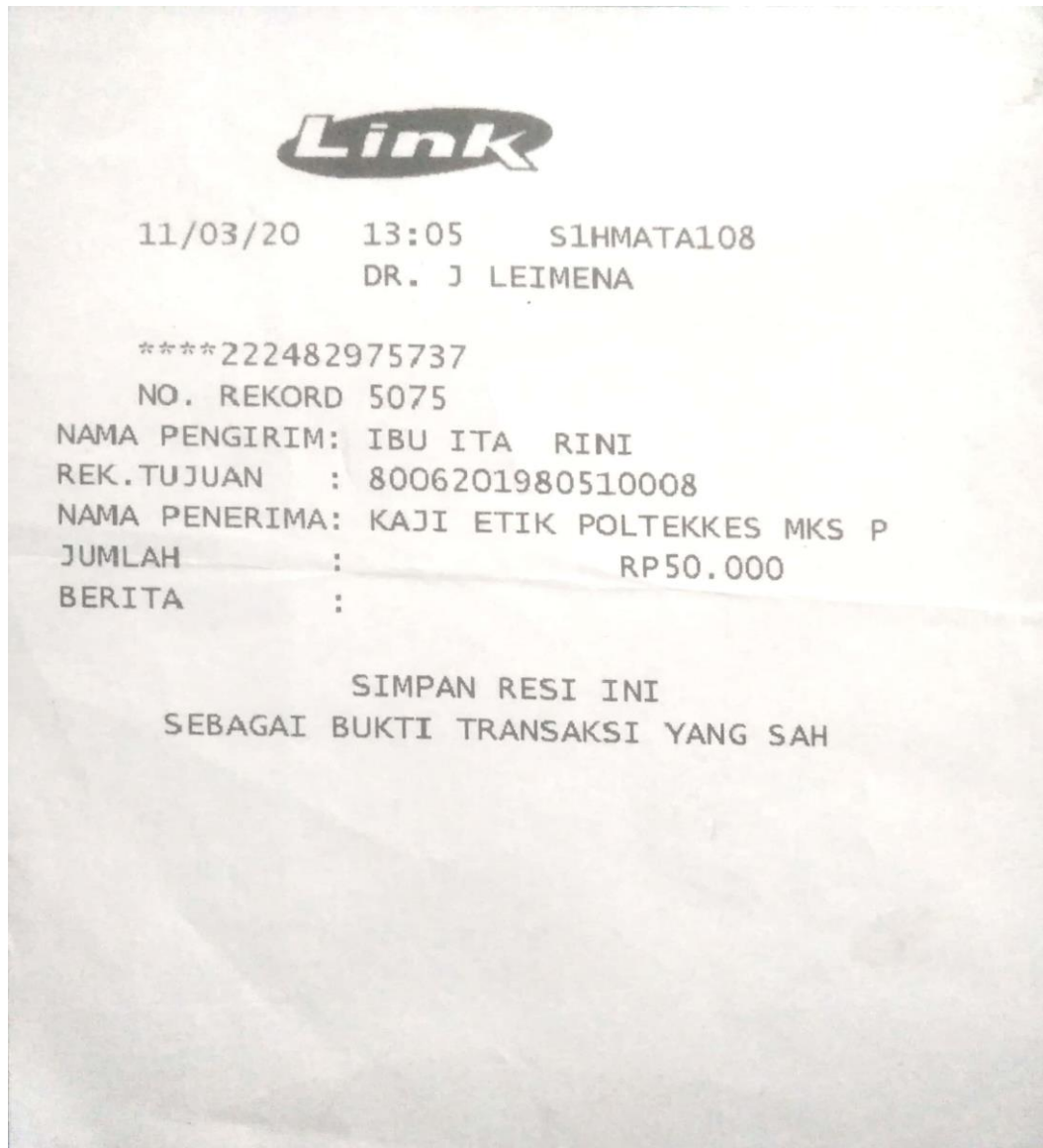
Rini Rachmawaty, S.Kep. Ns., MN., Ph.D.
NIP. 198007172008122003

Nama Peneliti,

Muh. Amin
NIM : R021181702

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Kep. Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha
3. Arsip

Lampiran 6. Kode Etik

Lampiran 7. Surat Permintaan izin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN

Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran
Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 1378/UN4.18.1/PT.01.04/2020

21 Februari 2020

Lamp.: -

Hal : **Permintaan Izin Penelitian**

Yth. : Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan
C.q. Kepala Badan Koordinasi Penanaman Modal Daerah

di-
Makassar

Dengan hormat disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Program Sarjana Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut namanya di bawah ini :

Nama : **Muh. Amin**
NIM : R021181702
Program Studi : Fisioterapi
Rencana Judul : Pengaruh Program Latihan Fisik Terhadap Perubahan Kekuatan Otot dan Daya Ledak Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Atletik di Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar.

Dapat diberikan izin penelitian untuk penyusunan skripsi di Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar, pada bulan Maret s/d April 2020.

Besar harapan kami, permohonan izin ini dapat dipertimbangkan untuk diterima.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Wakil Dekan
Wakil Dekan Bid. Akademik, Riset dan Inovasi

Rini Rachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D
NIP. 198007172008122003

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Keperawatan Unhas
2. Kepala Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar
3. Kepala Bagian Tata Usaha



Lampiran 8. Surat Persetujuan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran
Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

LAMPIRAN 5

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rini Rachmawaty, S.Kep. Ns., MN., Ph.D.
NIP : 198007172008122003
Jabatan : Wakil Dekan Bidang Akademik , Riset dan Inovasi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Menyetujui yang bersangkutan dibawah ini :

Nama : **Muh. Amin**
Jabatan : Mahasiswa Fak. Keperawatan Univ. Hasanuddin
NIM : R021181702
Program Studi : Fisioterapi

Untuk melakukan penelitian dengan judul :

Pengaruh Program Latihan Fisik Terhadap Perubahan Kekuatan Otot dan Daya Ledak Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Atletik di Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar.

Demikian surat ini dibuat. untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

an Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan
Inovasi

Rini Rachmawaty, S.Kep. Ns., MN., Ph.D
NIP. 198007172008122003

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Kep. Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha
3. Arsip

Lampiran 9. Hasil Olah Data Statistika

HASIL OLAH DATA STATISTIKA

Frequencies

		Statistics			
		umur	jenis kelamin	kriteria daya ledak	kriteria kekuatan
N	Valid	19	19	19	19
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

		umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	3	15.8	15.8	15.8
	16	3	15.8	15.8	31.6
	17	7	36.8	36.8	68.4
	18	6	31.6	31.6	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

		jenis kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	12	63.2	63.2	63.2
	perempuan	7	36.8	36.8	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

kriteria daya ledak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	3	15.8	15.8	15.8
sedang	9	47.4	47.4	63.2
baik	6	31.6	31.6	94.7
sangat baik	1	5.3	5.3	100.0
Total	19	100.0	100.0	

kriteria kekuatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang sekali	1	5.3	5.3	5.3
kurang	9	47.4	47.4	52.6
sedang	9	47.4	47.4	100.0
Total	19	100.0	100.0	

Explore**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kriteria daya ledak	19	100.0%	0	0.0%	19	100.0%
kriteria kekuatan	19	100.0%	0	0.0%	19	100.0%

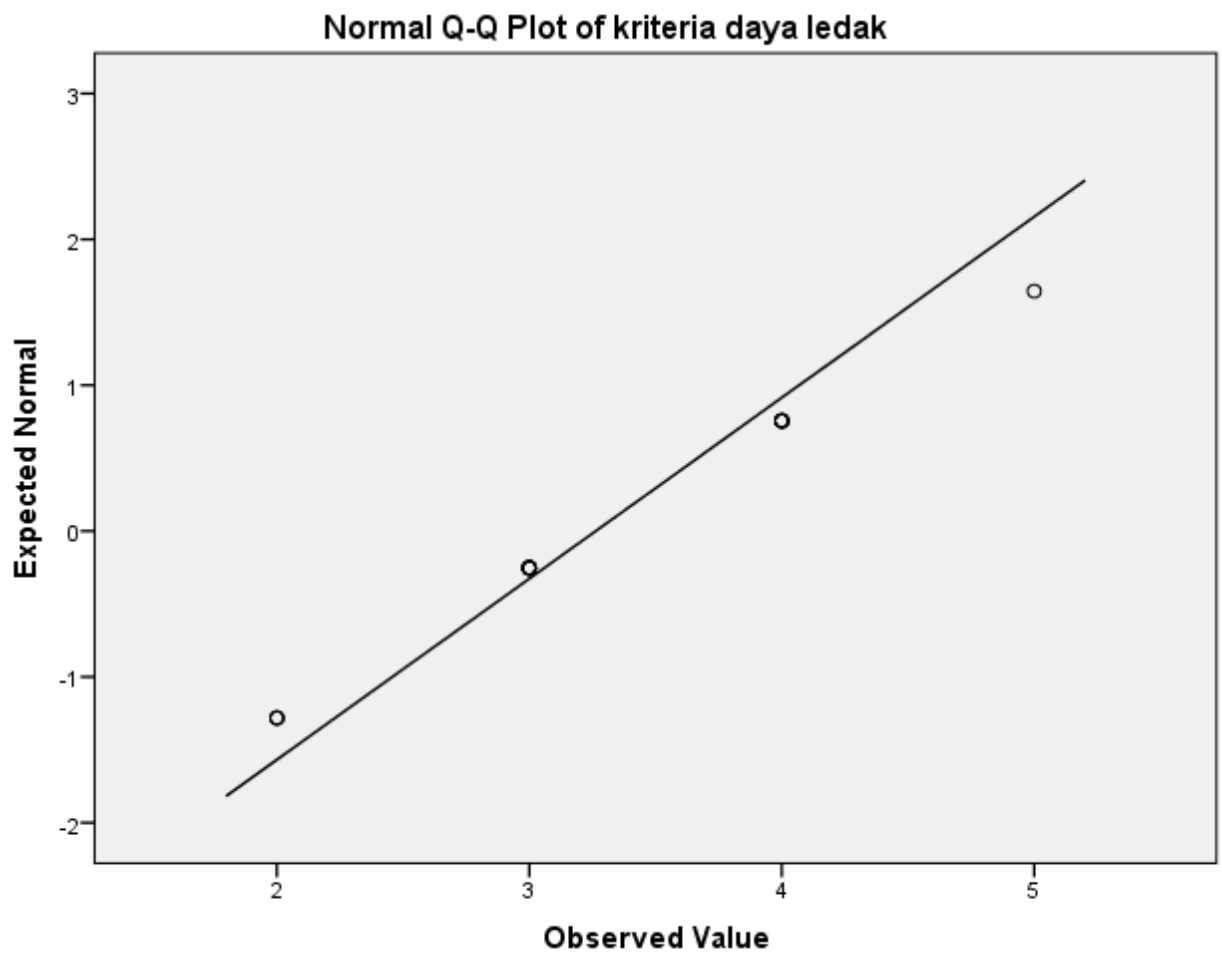
Descriptives

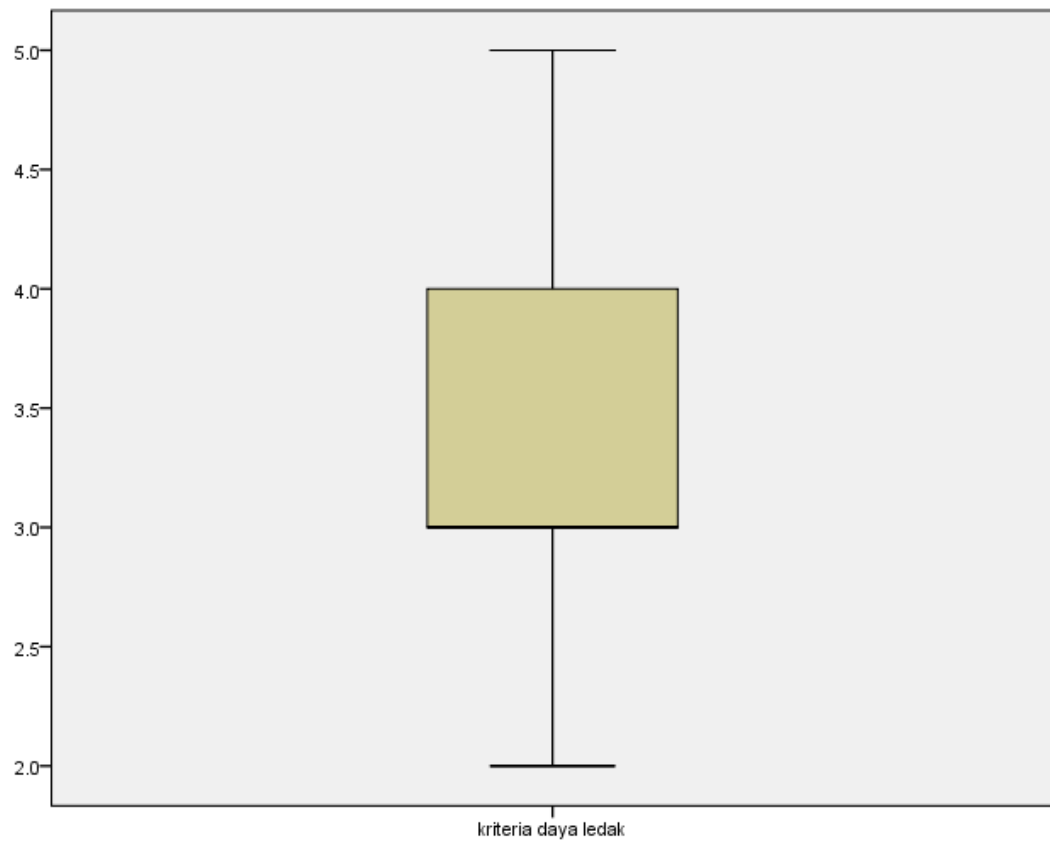
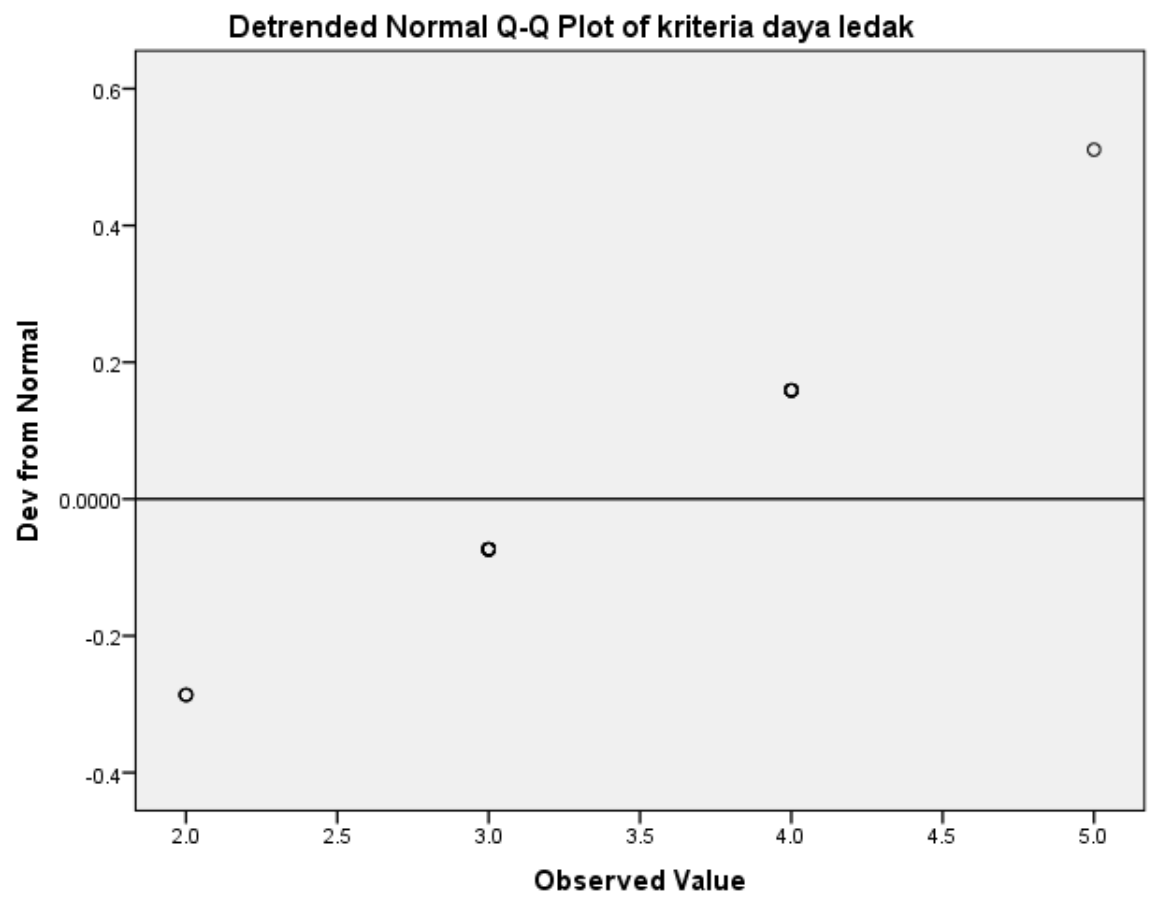
			Statistic	Std. Error
kriteria daya ledak	Mean		3.26	.185
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	2.87	
	Mean	Upper Bound	3.65	
	5% Trimmed Mean		3.24	
	Median		3.00	
	Variance		.649	
	Std. Deviation		.806	
	Minimum		2	
	Maximum		5	
	Range		3	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		.170	.524
	Kurtosis		-.157	1.014
	Mean		2.42	.139
kriteria kekuatan	95% Confidence Interval for	Lower Bound	2.13	
	Mean	Upper Bound	2.71	
	5% Trimmed Mean		2.47	
	Median		2.00	
	Variance		.368	
	Std. Deviation		.607	
	Minimum		1	
	Maximum		3	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.498	.524
	Kurtosis		-.502	1.014

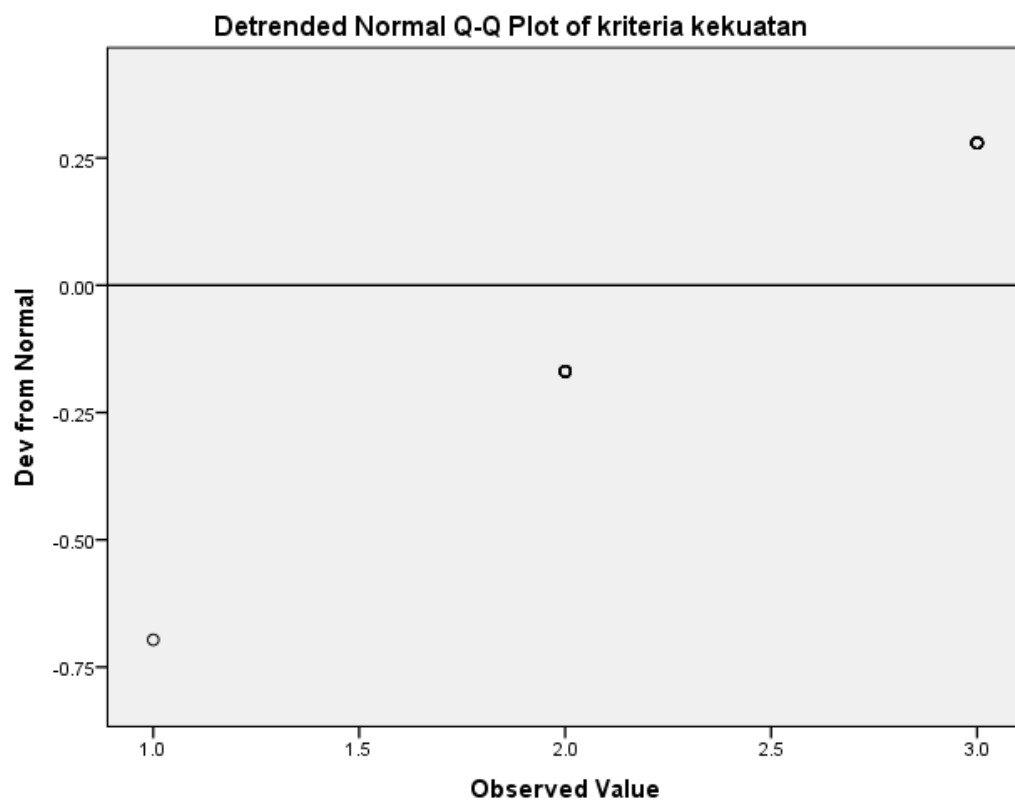
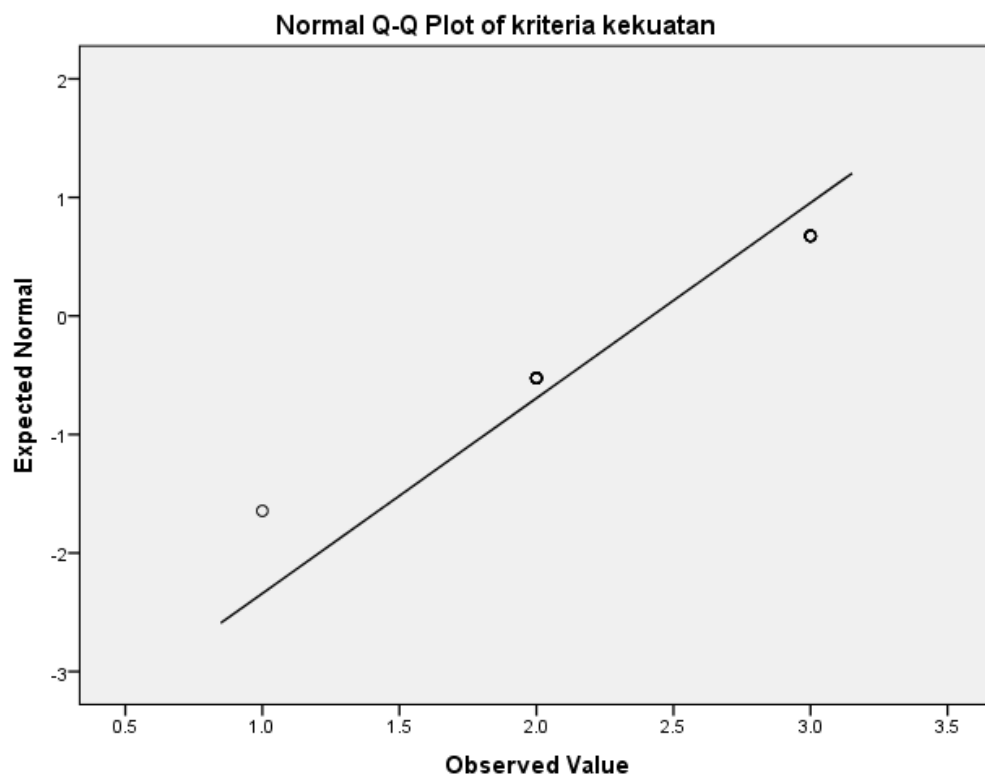
Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kriteria daya ledak	.260	19	.002	.871	19	.015
kriteria kekuatan	.304	19	.000	.745	19	.000

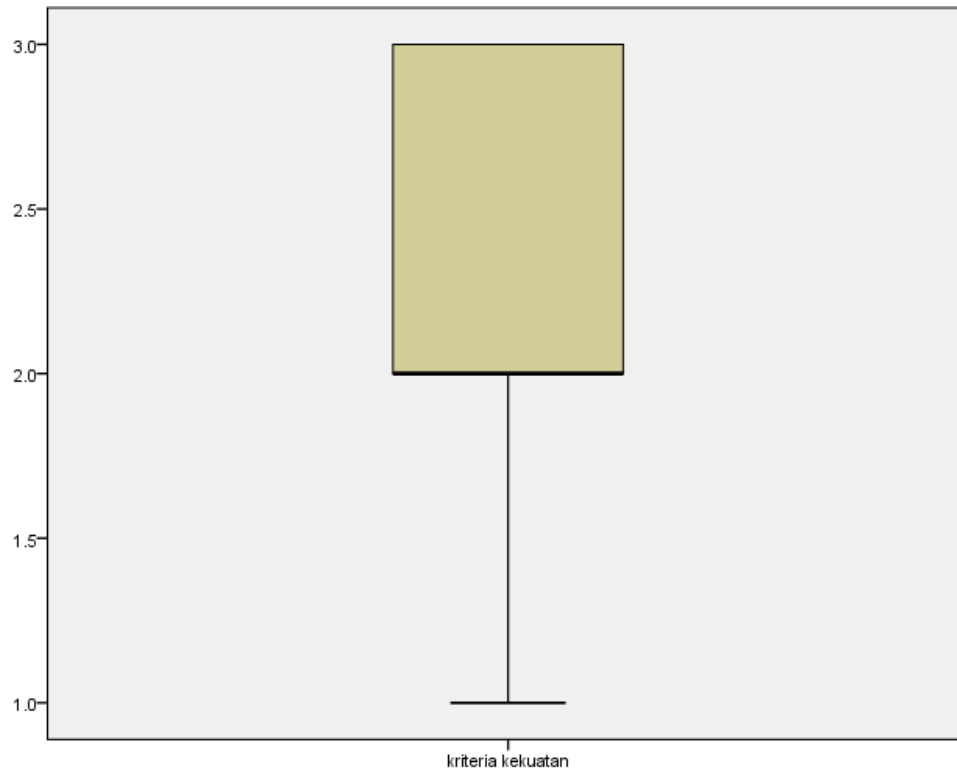
a. Lilliefors Significance Correction

kriteria daya ledak





kriteria kekuatan



Nonparametric Correlations

Correlations

		kriteria daya ledak	kriteria kekuatan
Spearman's rho	kriteria daya ledak	1.000	.462*
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	.046
	N	19	19
	kriteria kekuatan	.462*	1.000
	Sig. (2-tailed)	.046	.
	N	19	19

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 10.**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN****SURAT PERNYATAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muh. Amin
NIM : R021181702
Program Studi / Fakultas : Fisioterapi / Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya
Ledak Otot Tungkai pada Cabang Olahraga
Atletik di Sekolah Khusus Keberbakatan
Olahraga Makassar.

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa saya telah melakukan penelitian di sekolah khusus keberbakatan kota makassar pada tanggal 19 maret 2020

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan hukum yang berlaku, bila dikemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar

Makassar, 4 Juni 2020

Yang Menyatakan


Muh. Amin

Lampiran 11

DOKUMENTASI



DOKUMENTASI



Lampiran 12. Riwayat Hidup Peneliti**Riwayat Hidup Peneliti**

Nama : Muh. Amin

Tempat/Tanggal Lahir : Pinrang, 14 September 1982

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Islam

Email : amin14dzatil@gmail.com

Alamat : BTN Bukit Tamarunang Blok B/20 Gowa

Nama Bapak : Muh. Yusuf

Nama Ibu : Hj. Isakka

Riwayat Pendidikan :

1. 1989-1995 : SD Negeri 4 Pinrang
2. 1995-1998 : MTs Al Urwatul Wutsqaa Rappang
3. 1998-2001 : Madrasah Aliyah Negeri Pinrang
4. 2002-2005 : D III Poltekes Makassar Jurusan Fisioterapi
5. 2018-2020 : Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan
Universitas Hasanuddin

Riwayat Organisasi : Anggota Ikatan Fisioterapi Indonesia Cabang Bantaeng.

