

1. EXERCISE

2. POWER (PSYCHOLOGY)

3. HYPERTROPHY

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

DITERBITKAN UNTUK
UJIAN TAHAP II

DISERTASI

**PENGARUH LATIHAN HALF SQUAT IRAMA CEPAT
DAN LAMBAT BERBEBAN 30% DAN 50% BEBAN
MAKSIMUM TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN,
DAYA LEDAK DAN HIPERTROFI OTOT TUNGKAI**

KK

Dik K. 33/02.

plan

P.



MILIK
PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA

DIRHAMZAH M. MANGKONA

NIM : 099211224 D

**ILMU KEDOKTERAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
1999**

**PENGARUH LATIHAN HALF SQUAT IRAMA CEPAT
DAN LAMBAT BERBEBAN 30% DAN 50% BEBAN
MAKSIMUM TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN,
DAYA LEDAK DAN HIPERTROFI OTOT TUNGKAI**

DISERTASI

Untuk memperoleh Gelar Doktor
dalam Ilmu Kedokteran
pada Program Pascasarjana Universitas Airlangga
di bawah pimpinan Rektor Universitas Airlangga

Prof.H.Soedarto, dr.,DTM&H, Ph.D.

untuk dipertahankan di hadapan
Rapat Terbuka Senat Universitas Airlangga

Oleh :

DIRHAMZAH M.MANGKONA

NIM:099211224D

**ILMU KEDOKTERAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
1999**

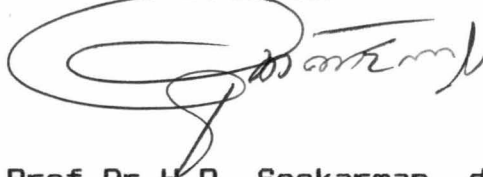
LEMBAR PENGESAHAN

Disertasi ini telah disetujui

Pada tanggal : 25 - 8 - 1999

oleh

Promotor

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Soekarman', written over a horizontal line.

Prof. Dr. H.R. Soekarman, dr.

Ko-Promotor

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Soedarso Djojonegoro', written over a horizontal line.

Prof. H.R. Soedarso Djojonegoro, dr.

NIP.: 1300078271

Telah diuji pada ujian tertutup
pada tanggal 15 April 1999

Panitia Penguji Disertasi

Ketua : Prof.Purnomo Suryohudoyo, dr.

Anggota : 1. Prof.Dr.H.R.Soekarman, dr.
2. Prof.Martin Setiabudi, dr.,Ph.D.
3. Prof.Dr.Lukman O.T., M.P.
4. Dr.H.Sarmanu, drh., M.S.
5. Dr.Sunarko Setyawan, dr.,M.S.

Ditetapkan dengan Surat Keputusan
Rektor Universitas Airlangga
Nomor: 3291/J03/PP/1999
Tanggal: 27 April 1999

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama saya panjatkan syukur Alhamdulillah kehadiran Allah Subhana Wataalah yang Maha Kuasa Lagi Maha Pengasih dan Penyayang atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga disertasi ini dapat diselesaikan.

Dalam penyelesaian disertasi ini banyak hambatan yang saya hadapi, namun berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak hambatan tersebut dapat diatasi. Untuk itu dengan segala kerendahan hati perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih kepada:

Prof.Dr.H.R. Soekarman, dr., Promotor yang telah banyak memberikan petunjuk, bimbingan serta dorongan semangat dalam penulisan disertasi untuk penyelesaian Program Pendidikan Doktor.

Prof.H.R. Soedarso Djojonegoro, dr., Ko-Promotor dan mantan Rektor Universitas Airlangga yang telah memberi kesempatan dan membimbing untuk menyelesaikan Program Pendidikan Doktor.

Pemerintah Republik Indonesia c.q. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan melalui Team Managemen Program Doktor yang telah memberi finansial, sehingga meringankan beban saya dalam menyelesaikan disertasi ini.

Prof.H. Soedarto, dr., DTM&H., Ph.D., Rektor Universitas Airlangga, dan Prof.H.Bambang Rahino Setokoesoemo, dr., mantan Rektor Universitas Airlangga yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Pendidikan Doktor di Program Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya.

Prof.Dr.H. Soedijono, dr., Direktur Program Pascasarjana Universitas Airlangga dan Prof.Dr.Sutarjadi, Apt., mantan Direktur Program Pascasarjana Universitas Airlangga yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti Program Pendidikan Doktor.

Staf pengajar pada Program Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya: Pro.Bambang Rahino Setokoesoemo,dr., Prof.Abdul Gani,S.H.,M.S., Prof.Purnomo Suryohudoyo,dr., Prof.Eddy Pranowo Soediby,dr.,MPH.,Prof.Dr.Pitono Soeparto,dr.,DSK., Prof.Dr.Thomas Kardjito,dr., Prof.Dr. Noor Rakhman,dr., Prof.Rachmat Santoso,dr., Prof.Dr.Konthen,dr., Prof.Dr.H.R.Soekarman,dr., Widodo JP,dr.,M.S., MPH., Dr.P.H., Fuad Amsyari,dr.,MPH.,Ph.D., Dr.Zainuddin Apt., Prof.Yoes Priyatna Dahlan,dr.,M.Sc., Dr.Judayana, dr., Dr.H.Sarmanu,drh.,M.S., Dr.Suhartono Taat Putra,dr. M.S., Prof.Dr. Lukas Widyanto, dr., Prof. Glinka, SVD., Dr.Julia Maria,drg.,M.S., Dr.Siti Pariani,dr.,M.S.,M.Sc. Dr.Theodorus I.Setyawan, Prof.Martin Setiabudi,dr.,Ph.D. Prof.Dr.Pramono Hadi,dr., Dr.Djoko Soemantri, yang telah memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan yang sangat berguna serta memberikan dorongan dan bimbingan.

Prof.Dr.H. Sjahrudin Kaseng, Rektor IKIP Ujung Pandang yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Pendidikan Doktor di Program Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya.

Prof.Dr.M. Kasmad Yahya, Dekan FPOK IKIP Ujung Pandang dan Prof. Dr.H.M.Anwar Pasau. M.A., mantan Dekan FPOK IKIP Ujung Pandang yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Pendidikan Doktor di Program Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya.

Para dosen penguji Tahap I, Prof.Purnomo Suryohudoyo, dr., Prof.Dr.H.R.Soekarman, dr., Prof.H.R.Soedarso Djojonegoro, dr., Prof.Martin Setiabudi, dr., Ph.D., Prof.Dr.Lukman O.T., M.P., Dr.H.Sarmanu, drh., M.S., Dr.Sunarko S., dr., M.S.

Moh.Cholil Munif, dr., yang telah membantu dalam pengolahan analisis statistik data penelitian disertasi ini.

Dr.Sunarko Setyawan, dr., M.S., yang telah banyak membantu serta memberi bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan penulisan disertasi ini.

Kepada guru dan dosen saya sejak saya di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Sekolah Tinggi Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Keolahragaan IKIP Ujungpandang, dengan ini saya sampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala pendidikan dan bimbingan yang telah diberikan kepada saya.

Abdul Kholik, Ahli Madya bidang statistik staf Laboratorium Komputasi Jurusan Statistik Fakultas MIPA ITS Surabaya, yang telah membantu dalam analisis data penelitian untuk disertasi ini.

Drs.H.M. Sir Idar, Pembantu Dekan II FPOK IKIP Ujung Pandang yang telah memberi izin dan kemudahan dalam penggunaan peralatan latihan Kondisi Fisik serta fasilitas laboratorium untuk penelitian.

Drs. Sudirman Burhanuddin, M.S. dan Drs. Muhadir, dosen FPOK IKIP Ujung Pandang yang telah membantu menyediakan dan mengkoordinir mahasiswa dalam pelaksanaan penelitian ini.

Drs. Abraham Razak, M.S. yang banyak membantu meminjamkan buku-buku serta memberikan dorongan dalam penulisan disertasi.

Drs. Daud Tandililing, laboran FPOK IKIP Ujung Pandang yang dengan sukarela membantu penyediaan peralatan yang dipakai selama penelitian berlangsung.

Ayahanda A.Massalanra (almarhum) dan ibunda A.Ilawiyah (almarhumah) yang telah mengasuh serta mendidik saya mulai dari kecil sampai dewasa.

Dra.Hj.Hadjrah M., ibu mertua yang penuh kasih sayang membantu mengasuh anak-anak dan dorongan yang disertai dengan doa kekhadirat Allah SWT. untuk menyelesaikan Program Pendidikan Doktor.

Dra.Hj. Arwaty Dir, istriku yang tercinta dan anak-anakku yang tersayang A.Magfirah Satya Apada, A.Akhmad Basith, A.Khairun Nisa, A. Sakinah Ayu Lestari dan A.Almaidah, yang telah memberi semangat, pengorbanan, dorongan serta rela ditinggalkan untuk sementara, kesemuanya ini dilakukan dengan ikhlas serta diiringi dengan doa kehadiran Allah SWT. demi untuk menyelesaikan Program Pendidikan Doktor.

Adik-adik serta seluruh keluarga yang turut mendoakan dan memberikan dorongan selama mengikuti pendidikan doktor.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayahNYA kepada kita semua, Amin.