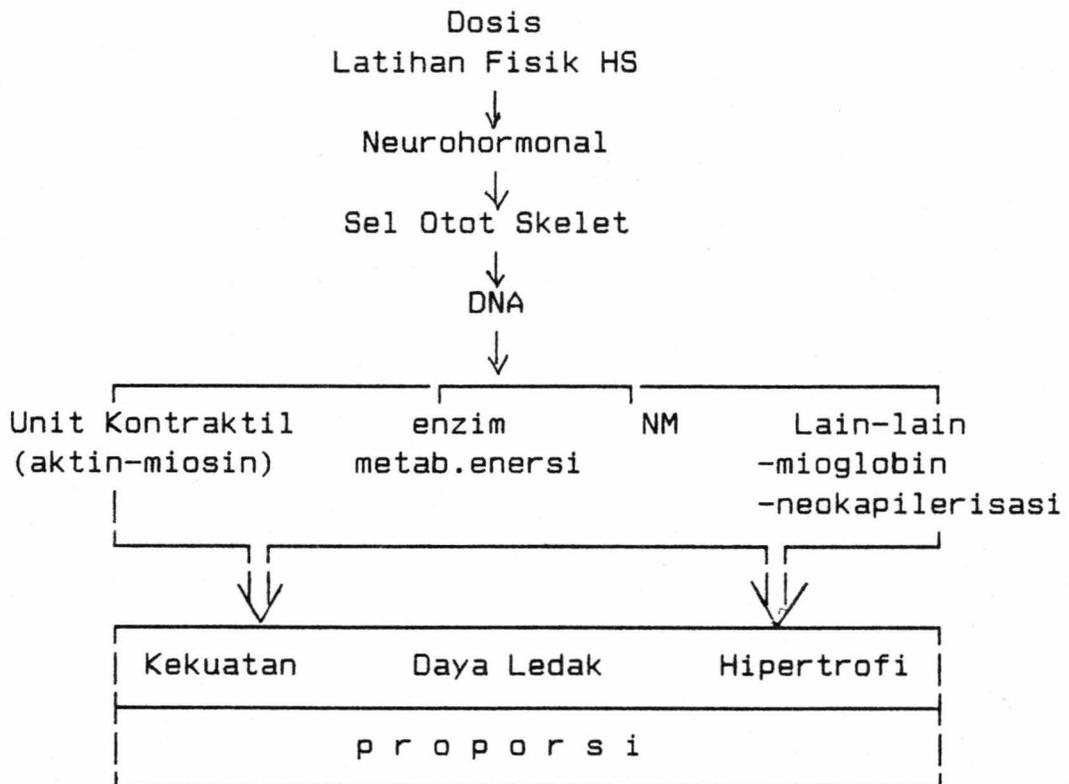


BAB 3

Kerangka Konseptual Dan Hipotesis

3.1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan pada bab terdahulu maka peneliti menyusun kerangka konseptual sebagai berikut:



Keterangan :

HS = latihan *half squat*

NM = *neuromuscular junction*

3.2 Hipotesis

Untuk menjawab permasalahan yang telah diuraikan terdahulu, maka berdasarkan hasil pengamatan dan penelitian para peneliti, serta pengalaman dan penelitian pendahuluan penulis, disusunlah hipotesis sebagai berikut:

1. Latihan fisik Half Squat irama cepat berbeban 50% beban maksimum dapat memberikan respons pola peningkatan kekuatan, daya ledak, dan hipertrofi pada otot tungkai yang sama besar.
2. Latihan fisik Half Squat irama lambat berbeban 50% beban maksimum kurang dapat memberikan respons pola peningkatan kekuatan, daya ledak, dan hipertrofi pada otot tungkai dibandingkan dengan latihan fisik HS irama cepat berbeban 50% beban maksimum.
3. Latihan fisik Half Squat irama cepat berbeban 30% beban maksimum dapat memberikan respons pola peningkatan kekuatan, daya ledak, yang kurang disertai dengan hipertrofi pada otot tungkai.
4. Latihan fisik Half Squat irama lambat 30% beban maksimum dapat memberikan respons pola peningkatan hipertrofi daripada kekuatan dan daya ledak pada otot tungkai.



BAB 4
METODE PENELITIAN