

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Anggapan Dasar .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR</b>	
1. Landasan Teoretis .....	7
1.1 Hakikat Kondisi Fisik.....	8
1.2 Hakikat Kekuatan Maksimal .....	11
1.3 Hakikat Metode Hypertropi Activation .....	14
1.4 Hakikat Metode Neural Activation .....	17
1.5 Training .....	18
1.6 Prinsip – Prinsip Latihan.....	20
1.6.a Berdasarkan Kajian Fisiologik.....	20

1.6.a.1 Prinsip Beban lebih .....	20
1.6.a.2 Prinsip Intensitas .....	21
1.6.a.3 Prinsip Pulih Asal .....	21
1.6.b Berdasarkan Kajian Psikologik.....	21
1.6.b.1 Prinsip Partisipasi Aktif .....	21
1.6.b.2 Prinsip Variasi Latihan .....	22
1.6.b.3 Prinsip Kesadaran .....	22
1.6.b.4 Prinsip Istirahat Mental .....	22
1.6.c Berdasarkan Kajian Pedagogik .....	23
1.6.c.1 Prinsip Pemanasan Tubuh .....	23
1.6.c.2 Prinsip Sistematis .....	23
1.6.c.3 Prinsip Perencanaan dan Pengguna Sistem.....	23
1.6.c.4 Prinsip Pentahapan .....	24
2. Weight Training .....	26
3. Metode Pyramid System.....	28
4. Metode Burnout System.....	30
5. Bentuk Latihan Weight Training Half Squat.....	31
6. Kajian Fisiologis Pembebanan .....	32
7. Model Latihan Squat .....	34
8. Otot Tungkai .....	34
9. Hipotesis .....	36

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Metode Penelitian .....	37
3.2 Populasi Dan Sampel .....	38
3.3 Desain Penelitian .....	39
3.4 Instrumen Penelitian .....	41
3.5 Prosedur Pelaksanaan Tes Legs and Back Dinamometer .....	43
3.6 Pengumpulan Data .....	44
3.7 Pelaksanaan Latihan .....	44
3.8 Program Latihan Squat Dengan Metode Sistem Burnout Dan Piramida Sistem.....	47
A. Program Latihan Metode Burnout System.....	47
B. Program Latihan Metode Piramida System.....	49
3.9 Prosedur Pengolahan Data .....	51

### **BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA**

A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data .....	54
B. Diskusi Penemuan .....	60

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
-----------------------------	-----------

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Data Mentah Hasil Tes dan Pengukuran Kelompok Metode Sistem Piramida.....	65
B. Data Mentah Hasil Tes dan Pengukuran Kelompok Metode Burnout.....	68
C. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas.....	70
D. Data Hasil Pengujian Normalitas .....	71
E. Pengujian Signifikansi Kelompok Sampel Sistem Piramida.....	75
F. Pengujian Signifikansi Kelompok Sampel Sistem Burnout.....	77
G. Pengujian Signifikansi Perbedaan Hasil Latihan Kedua Kelompok ...	79
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

3.1	Perbedaan Pelaksanaan Latihan Piramid Sistem dan Burnout Sistem ...	47
4.1	Hasil Perhitungan Rata-rata Tes Awal, Tes Akhir dan Selisih Kedua Kelompok .....	54
4.2	Hasil Pengujian Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir Kedua Kelompok.....	54
4.3	Hasil Uji Normalitas Liliefors Kelompok Burnout Sistem dan Piramid Sistem .....	55
4.4	Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Latihan Kelompok Half Squat Piramid Sistem .....	56
4.5	Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Latihan Kelompok Half Squat Burnout Sistem .....	57
4.6	Data Rata-rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok .....	58
4.7	Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok .....	59

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Elemen-elemen Kemampuan Fisik.....	9
2.2 Piramida Parameter Kekuatan.....	13
2.3 Karakteristik Kekuatan.....	13
2.4 Parameter Latihan.....	18
2.5 Smith Machine.....	34
2.6 Otot Tungkai .....	36
3.1 Desain Penelitian.....	39
3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	40
3.3 Squat.....	41
3.4 Tes Leg and Back Dinamometer.....	43
3.5 Penambahan Beban Latihan.....	45
5.4 Tes Squat dan Legs and Back Dinamometer.....	82