

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSRTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah penelitian .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Struktur Organisasi. ....	5
<b>BAB II : KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Latihan .....	6
B. Otot .....	8
1. Otot Polos .....	8
2. Otot Jantung .....	9
3. Otot Lurik.....	9
a. Struktur Fisik Otot Lurik. ....	9
b. Pengelompokan Otot Berdasarkan Bentuknya. ....	11
c. Pengelompokan Otot Berdasarkan Cara Kerja/Fungsi Otot. ....	12
C. Otot Lengan .....	13
D. Kekuatan .....	14
1. Kekuatan Maksimal (maximum strength). ....	15
2. Kekuatan yang Cepat (speed strength/power). ....	16
3. Daya Tahan Kekuatan (muscle endurance). ....	17
E. Hyperthropi .....	18
F. Metode Latihan Beban.....	20
1. <i>Pyramid System</i> .....	20
2. <i>Compound set</i> .....	20

### **BAB III : METODELOGI PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	22
B. Lokasi dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian .....	22
C. Instrumen Penelitian .....	23
D. Prosedur Penelitian .....	25
E. Analisis Data .....	27
1. Uji Normalitas.....	27
2. Uji Homogenitas Variansi .....	28
3. Uji Perbedaan .....	29

### **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Pengolahan Data .....	31
1. <i>Pyramid System</i> .....	32
1.1 Uji Normalitas.....	33
1.2 Uji Homogenitas. ....	35
1.3 Uji T untuk Perbandingan Tes awal dan akhir.....	36
2. <i>Compound set</i> .....	37
2.1 Uji Normalitas.....	38
2.2 Uji Homogenitas. ....	40
2.3 Uji T untuk Perbandingan Tes awal dan akhir.....	41
3. Uji Perbedaan Metode.....	42
a. Menentukan Hipotesis.....	42
b. Pengambilan Keputusan Berdasarkan Probabilitas. ....	43
B. Pembahasan Data .....	43

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

A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	49
-----------------------	----

<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	112
-----------------------------------	-----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 :Data Hasil Test <i>Standing Biceps Curl</i> Kelompok Metode Latihan <i>Pyramid System</i> .....	32
Tabel 4.2 : Data Hasil Normalitas Test awal <i>Standing Biceps Curl</i> Kelompok Metode Latihan <i>Pyramid System</i> .....	33
Tabel 4.3 : Data Hasil Normalitas Test akhir <i>Standing Biceps Curl</i> Kelompok Metode Latihan <i>Pyramid System</i> .....	34
Tabel 4.4 : Data Hasil Homogenitas Test awal dan akhir <i>Standing Biceps Curl</i> Kelompok Metode Latihan <i>Pyramid System</i> .....	35
Tabel 4.5 : Hasil Perbandingan Tes awal dan akhir .....	36
Tabel 4.6 : Data Hasil Test <i>Standing Biceps Curl</i> Kelompok Metode Latihan <i>Compound set</i> .....	37
Tabel 4.7 : Data Hasil Normalitas Test awal <i>Standing Biceps Curl</i> Kelompok Metode Latihan <i>Compound set</i> .....	38
Tabel 4.8 : Data Hasil Normalitas Test akhir <i>Standing Biceps Curl</i> Kelompok Metode Latihan <i>Compound set</i> .....	39
Tabel 4.9 : Data Hasil Homogenitas Test awal dan akhir <i>Standing Biceps Curl</i> Kelompok Metode Latihan <i>Compound set</i> .....	40
Tabel 4.10 : Hasil Perbandingan Tes awal dan akhir .....	41
Tabel 4.11 : Hasil Uji Tes <i>Pyramid System</i> dan <i>Compound set</i> .....	42

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Anatomi Otot .....	9
Gambar 2.2 : Bagian-bagian dari Otot Lengan .....	13
Gambar 2.3 : Tentang Latihan Kekuatan .....	14
Gambar 2.4 : Langkah- langkah Tahapan Latihan Kekuatan .....	15
Gambar 2.5 : Skema Pembentukan Otot dan Kekuatan.....	16
Gambar 2.6 : Parameter Kekuatan .....	18
Gambar 2.7 : <i>Pyramid System</i> .....	20
Gambar 2.8 : <i>Compound set</i> .....	21
Gambar 3.1 : <i>Barbell</i> .....	24
Gambar 3.2 : Contoh Gerakan <i>Standing Barbell Curl</i> .....	24
Gambar 3.3 : Desain Penelitian .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran No. 1: Hasil Pengambilan Data awal.....	49
Lampiran No. 2 : Pembagian Kelompok Latihan .....	50
Lampiran No. 3 : Program Latihan menurut Kelompok <i>Pyramid System</i> .....	52
Lampiran No. 4 : Program Latihan menurut Kelompok <i>Compound set</i> .....	70
Lampiran No. 5 : Hasil Pengambilan Data akhir .....	88
Lampiran No. 6 : Data Hasil Rata-rata, Jumlah, dan Simpangan baku <i>Pyramid System</i> .....	90
Lampiran No. 7 : Data Hasil Rata-rata, Jumlah, dan Simpangan baku <i>Compound set</i> .....	92
Lampiran No. 8 : Data Hasil Uji Normalitas <i>Pyramid System</i> .....	94
Lampiran No. 9 : Data Hasil Uji Normalitas <i>Compound set</i> .....	95
Lampiran No. 10 : Data Hasil Uji Homogenitas <i>Pyramid System</i> .....	96

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Yang Maha Esa. Karena atas berkah, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) program studi Ilmu Keolahragaan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi ini menguraikan tentang perbandingan *pyramid system* dengan *compound set* terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot lengan *biceps*, serta teori-teori yang dijadikan landasan dalam penelaahan perbandingan tersebut.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan dari semua pihak.

Semoga penyusunan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya, serta mendapat ridho dari Allah SWT. Amin.

Bandung, Juni 2015

Chaekal Gilang Fieckry A.P.H

Lampiran No. 11 : Data Hasil Uji Homogenitas <i>Compound set</i> .....	97
Lampiran No. 12 : Data Hasil Uji t <i>Pyramid System</i> .....	98
Lampiran No. 13 : Data Hasil Uji t <i>Compound set</i> .....	99
Lampiran No. 14 : Data Hasil Uji t <i>Pyramid System dan Compound set</i> .....	100
Lampiran No. 15 : Tabel Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors.....	101
Lampiran No. 16 : Tabel Uji F.....	102
Lampiran No. 17 : Tabel Uji t.....	103
Lampiran No. 18 : Dokumentasi.....	104
Lampiran No. 19 : Surat-surat.....	107