

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian .....	4
C. Rumusan Masalah Penelitian .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Struktur Organisasi Tesis .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b> .....	<b>7</b>
A. Latihan.....	7
1. Pengertian Latihan .....	7
2. Prinsip-prinsip Latihan.....	8
3. Komponen-komponen Latihan.....	10
B. Latihan Beban .....	13
1. Pengertian Latihan Beban .....	13
2. Prinsip-prinsip Latihan Beban .....	15
3. Metode dan Sistem Latihan Beban .....	16
C. Sistem Latihan Piramid .....	17
1. Pengertian Sistem Latihan Piramid.....	17
2. Kelebihan Sistem Latihan Piramid .....	19
3. Kelemahan Sistem Latihan Piramid.....	19

D. Sistem Latihan Piramid Terbalik .....	19
1. Pengertian Sistem Latihan Piramid Terbalik .....	19
2. Kelebihan Sistem Latihan Piramid Terbalik .....	20
3. Kelemahan Sistem Latihan Piramid Terbalik .....	20
E. Otot.....	22
1. Anatomi Otot.....	22
2. Fisiologi Otot .....	25
3. Mekanisme Peningkatan Kemampuan Fungsional Otot .....	28
F. Hipertrofi Otot.....	29
1. Pengertian Hipertrofi Otot .....	29
2. Jenis-jenis Hipertrofi Otot.....	32
3. Panduan Latihan untuk Hipertrofi Otot .....	33
G. Kekuatan Otot .....	34
1. Pengertian Kekuatan Otot .....	34
2. Jenis-jenis Kekuatan Otot . .....	36
3. Faktor yang mempengaruhi kekuatan .....	38
H. Otot Dada .....	39
1. Pengenalan Otot Dada.....	39
2. Macam-macam Latihan Otot Dada .....	40
I. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	45
J. Kerangka Pemikiran.....	45
K. Hipotesis Penelitian.....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Metode dan Desain penelitian.....	48
B. Populasi dan Sampel .....	50
C. Instrumen penelitian.....	51
D. Prosedur penelitian.....	53
E. Analisis Data .....	56
1. Uji Normalitas.....	56
2. Uji Homogenitas .....	56
3. Uji Hipotesis .....	56

<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
A. Temuan Penelitian .....	57
1. Uji Rata-rata dan Simpangan Baku .....	57
2. Uji Normalitas .....	58
3. Uji Homogenitas .....	60
4. Uji Hipotesis .....	61
B. Pembahasan Penelitian .....	67
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>72</b>
A. Simpulan .....	72
B. Implikasi.....	72
C. Rekomendasi .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>78</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>95</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Hal</b>
2.1. Kelebihan dan kelemahan sistem latihan piramid dan latihan piramid terbalik .....	21
2.2. Parameter Latihan Hipertrofi .....	34
3.1. Presentase lemak tubuh .....	55
3.2. Data normatif tes <i>benchpress</i> .....	56
4.1. Uji rata-rata dan simpangan baku pada metode latihan piramid.....	58
4.2. Uji rata-rata dan simpangan baku pada latihan piramid terbalik .....	58
4.3. Uji normalitas pada metode latihan piramid .....	59
4.4. Uji normalitas metode latihan piramid terbalik .....	59
4.5. Uji homogenitas pada metode latihan piramid dan piramid terbalik .....	60
4.6. Uji pengaruh metode latihan piramid terhadap hipertrofi otot dada	61
4.7. Uji pengaruh metode latihan piramid terbalik terhadap hipertrofi otot dada .....	62
4.8. Uji pengaruh metode latihan piramid terhadap kekuatan otot dada .....	63
4.9. Uji pengaruh metode latihan piramid terbalik terhadap kekuatan otot dada .....	64
4.10. Uji perbedaan antara metode latihan piramid dan piramid terbalik terhadap hipertrofi otot dada .....	65
4.11. Uji perbedaan antara metode latihan latihan piramid dan piramid terbalik terhadap kekuatan otot dada .....	66

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Hal</b>
2.1.Sistem Piramid .....	18
2.2. Anatomi Otot.....	23
2.3. Bagian-bagian Otot .....	30
2.4. Parameter Kekuatan .....	35
2.5. <i>Bench Press</i> .....	41
2.6. <i>Incline Press</i> .....	41
2.7. <i>Decline Press</i> .....	42
2.8. <i>Cable Crossover</i> .....	43
2.9. <i>Pecdec</i> .....	43
2.10. <i>Dumbell Fullover</i> .....	44
2.11. <i>Dumbell Playes</i> .....	44
2.12. Skematis Kerangka Pemikiran .....	47
3.1. Desain Penelitian.....	49
3.2.Teknik Pembagian Kelompok secara <i>Ordinal Pairing</i> .....	49
3.3.Meteran Pita .....	52
3.4. <i>Skinfold Calliper</i> .....	52
3.5. Tes kekuatan otot dada dengan tes <i>bench press</i> .....	53
3.6. Cara tes lingkaran otot dada.....	53
3.7. Cara tes lemak pada otot dada dengan <i>Skinfold Calliper</i> .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

### LampiranHal

1. Program Latihan Sistem Piramid.....	78
2. Program Latihan Sistem Piramid Terbalik .....	79
3. Format Tes Instrumen.....	80
4. Permohonan Ijin Penelitian dari UPI.....	81
5. Permohonan Ijin Penelitian dari PABBSI .....	82
6. Foto saat Pengukuran Hipertrofi Otot Dada dan Kekuatan Otot Dada.....	83
7. Foto setelah Latihan <i>Bench Press</i> .....	84
8. Pengurus dan Atlet PABBSI JABAR.....	85
9. T-tabel.....	86
10. Surat Keputusan Pembimbing Tesis .....	87
11. Hasil Uji Metode Latihan Piramid terhadap Hipertrofi Otot Dada.....	89
12. Hasil Uji t Metode Latihan Piramid terhadap Kekuatan Otot Dada.....	90
13. Hasil Uji t Metode Latihan Piramid Terbalik terhadap Hipertrofi Otot Dada.....	91
14. Hasil Uji t Metode Latihan Piramid Terbalik terhadap Kekuatan Otot Dada .....	92
15. Hasil Uji t antara Metode Latihan Piramid dan Piramid Terbalik terhadap Hipertrofi Otot Dada .....	93
16. Hasil Uji t antara Metode Latihan Piramid dan Piramid Terbalik terhadap Kekuatan Otot Dada .....	94

**Sandra Arhesa, 2015**  
**EFEKTIFITAS METODE LATIHAN PIRAMID DAN PIRAMIDTERBALIK TERHADAP PENINGKATAN**  
**HIPERTROFI OTOT DADA DAN KEKUATAN OTOT DADA PADA ATLET BINARAGA JAWA BARAT**  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)