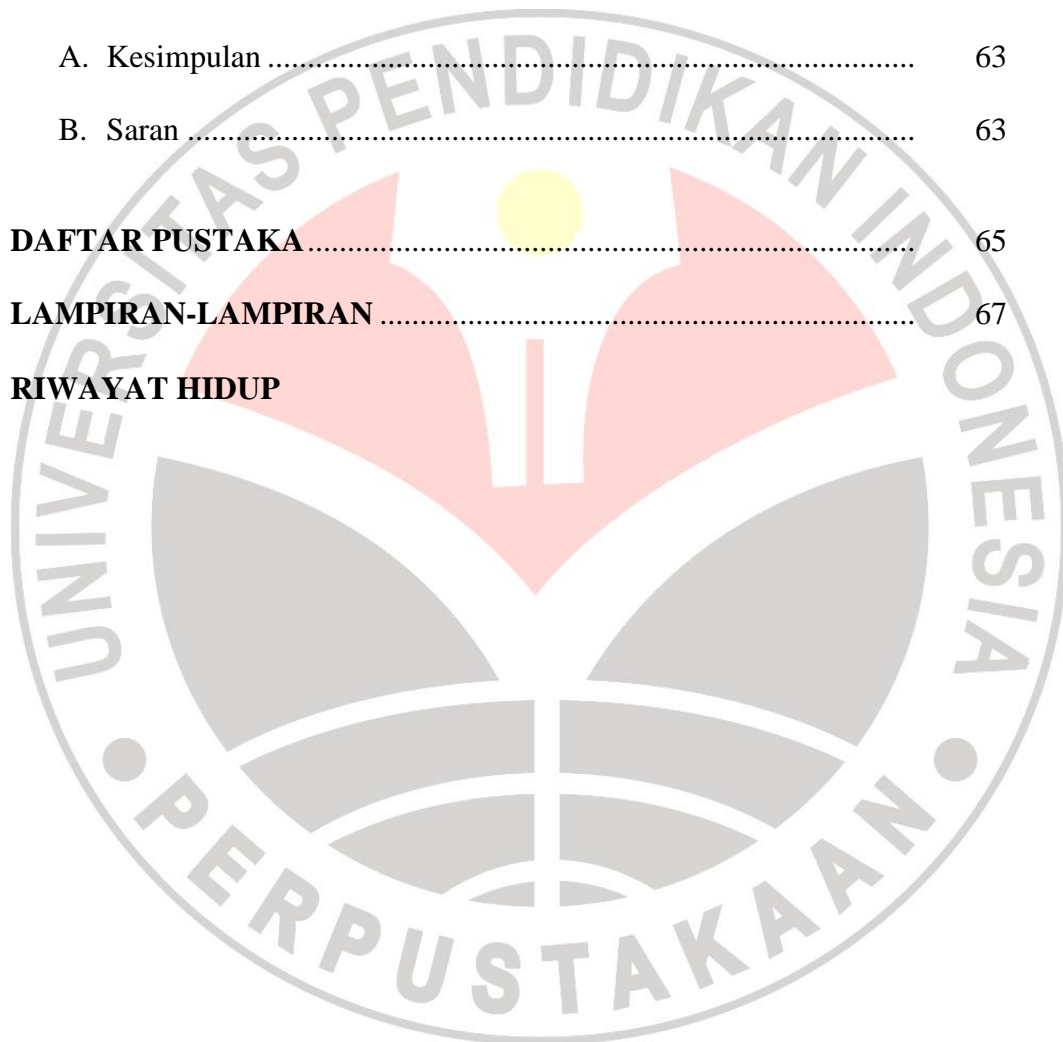


DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	6
A. Binaraga	6
1. Sejarah Binaraga	6
2. Pengertian Binaraga	7
B. Latihan Beban	8
1. Pengertian Latihan Beban	8
2. Prinsip-prinsip Latihan Beban	11
3. Metode dan Sistem Latihan Beban	12
C. Sistem Piramid	14
1. Pengertian Sistem Piramid	14
2. Kelebihan Sistem Piramid.....	14
3. Kelemahan Sistem Piramid.....	15
D. Sistem Piramid Terbalik	15

1. Pengertian Sistem Piramid Terbalik	15
2. Kelebihan Sistem Piramid Terbalik	15
3. Kelemahan Sistem Piramid Terbalik	16
E. Otot	19
1. Anatomi Otot	19
2. Fisiologi Otot	22
3. Mekanisme Peningkatan Kemampuan Fungsional Otot.....	26
F. Hipertrofi Otot	28
1. Pengertian Hipertrofi Otot	28
2. Jenis-jenis Hipertrofi Otot.....	30
3. Panduan Latihan untuk Hipertrofi Otot	31
G. Kerangka Pemikiran.....	31
H. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Metode Penelitian	34
B. Lokasi dan Subjek Populasi/ <i>Sample</i> Penelitian	34
C. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Instrumen Penelitian	37
2. Teknik Pengumpulan Data.....	37
D. Rancangan Penelitian.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	40
1. Uji Normalitas.....	40
2. Uji Homogenitas	41
3. Uji Perbedaan.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Pengolahan Data	43
1. Sistem Latihan Piramid Normal pada bagian Lengan	44
2. Sistem Latihan Piramid Terbalik pada bagian Lengan	48
3. Uji t Sistem Latihan Piramid Normal dan Terbalik pada bagian Lengan	51

4. Sistem Latihan Piramid Normal pada bagian Paha.....	52
5. Sistem Latihan piramid Terbalik pada bagian Paha.....	55
6. Uji t Sistem Latihan Piramid Normal dan Terbalik pada bagian Paha	58
B. Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	67
RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

TabelHalaman

2.1Kelebihan dan kelemahan sistem piramid normal serta piramidterbalik	17
4.1Rata-rata dan Simpangan Baku Sistem Latihan Piramid Normal pada bagianlengan.....	44
4.2 <i>Tests of Normality</i>	45
4.3 <i>Paired Sample Correlations</i>	46
4.4 <i>Paired Sample Test</i>	46
4.5Rata-rata dan Simpangan Baku Sistem Latihan Piramid Terbalik pada bagianlengan.....	48
4.6 <i>Tests of Normality</i>	48
4.7 <i>Paired Sample Correlations</i>	49
4.8 <i>Paired Sample Test</i>	49
4.9Uji Beda antara Sistem Latihan Piramid Normal dan Terbalik pada bagian lengan	51
4.10Rata-rata dan Simpangan Baku Sistem Latihan Piramid Normal pada bagian paha.....	52
4.11 <i>Tests of Normality</i>	53
4.12 <i>Paired Sample Correlations</i>	53
4.13 <i>Paired Sample Test</i>	54

4.14 Rata-rata dan Simpangan Baku Sistem Latihan Piramid Terbalik pada bagian paha.....	55
4.15 <i>Tests of Normality</i>	56
4.16 <i>Paired Sample Correlations</i>	56
4.17 <i>Paired Sample Test</i>	57
4.18 Uji beda antara Sistem Latihan Piramid Normal dan Terbalik pada bagian paha	58



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Anatomi Otot	19
3.1 Rancangan Penelitian	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Data Kelompok Sistem Piramid Normal	67
2. Data Kelompok Sistem Piramid Terbalik	68
3. Program Latihan Sistem Piramid Normal	69
4. Program Latihan Sistem Piramid Terbalik	70
5. Foto Balai Pertemuan Bumi Sangkuriang	71
6. Foto Pengukuran Lengan Saat Relaksasi dan Kontraksi	72
7. Foto saat Latihan <i>Standing Dumbbell Curl</i>	73
8. Foto saat Latihan <i>Leg Extension</i>	74
9. T-tabel	75
10. Permohonan Izin Penelitian	76