

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	10

A. Kajian Teori	10
1. Kekuatan Otot Biceps Branchii.....	10
2. Daya Tahan Otot Biceps Branchii.....	19
3. Kontraksi Otot.....	28
4. Latihan Beban	42
5. Latihan Metode De Lorme.....	47
6. Latihan Metode Oxford	49
7. Perbedaan Metode De Lorme dan Metode Oxford	50
8. Latihan dengan Beban Bebas (free Weight Curl)	73
9. Perbedaan Gender.....	75
B. Penelitian yang Relevan	81
C. Kerangka Berpikir	82
1. Perbedaan metode latihan De Lorme dan Oxford terhadap peningkatan kekuatan otot.....	82
2. Perbedaan peningkatan kekuatan otot biceps pada laki-laki dan wanita setelah latihan beban	84
3. Interaksi antara metode latihan dan jenis kelamin terhadap peningkatan kekuatan otot biceps	84
4. Perbedaan metode latihan De Lorme dan Oxford terhadap peningkatan daya tahan otot	85
5. Perbedaan peningkatan daya tahan otot biceps pada laki-laki dan wanita setelah latihan beban.....	86

6. Interaksi antara metode latihan dan jenis kelamin terhadap peningkatan daya tahan otot biceps	87
D. Hipotesis	88
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	89
A. Tempat dan Waktu penelitian	89
1. Tempat Penelitian	89
2. Waktu Penelitian	89
B. Populasi dan Sampel	89
1. Populasi	89
2. Sampel	89
C. Metode Penelitian	90
D. Variabel Penelitian	94
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	95
F. Teknik Pengumpulan Data	96
G. Teknik Analisis Data	99
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	105
A. Deskripsi Data	105
B. Uji Persyaratan Analisis	115
C. Pengujian Hipotesis	118
D. Pembahasan Hasil Penelitian	124
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	129
A. Kesimpulan	129
B. Implikasi	130

C. Saran	132
DAFTAR PUSTAKA	133

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Otot Biceps Brachialis.....	10
Gambar 2.	Struktur myofilament	30
Gambar 3.	Beban untuk <i>free weight exercise</i>	75
Gambar 4.	Latihan Beban untuk Biceps Brachialis	75
Gambar 5.	Histogram Frekuensi Nilai Tes Kekuatan Otot untuk Kelompok yang Berjenis Kelamin Laki-laki dengan Metode Latihan De Lorme.....	106
Gambar 6.	Histogram Frekuensi Nilai Tes Kekuatan Otot untuk Kelompok yang Berjenis Kelamin Perempuan dengan Metode Latihan De Lorme.....	107
Gambar 7.	Histogram Frekuensi Nilai Tes Kekuatan Otot untuk Kelompok yang Berjenis Kelamin Laki-laki dengan Metode Latihan Oxford	108
Gambar 8.	Histogram Frekuensi Nilai Tes Kekuatan Otot untuk Kelompok yang Berjenis Kelamin Perempuan dengan Metode Latihan Oxford	109
Gambar 9.	Grafik Nilai Rata-rata Kekuatan Otot	110
Gambar 10.	Histogram Frekuensi Nilai Tes Daya Tahan Otot untuk Kelompok yang Berjenis Kelamin Laki-laki dengan Metode Latihan De Lorme.....	111
Gambar 11.	Histogram Frekuensi Nilai Tes Daya Tahan Otot untuk	

Kelompok yang Berjenis Kelamin Perempuan dengan
Metode Latihan De Lorme.....

112

Gambar 12. Histogram Frekuensi Nilai Tes Daya Tahan Otot untuk
Kelompok yang Berjenis Kelamin Laki-laki dengan
Metode Latihan Oxford 113

Gambar 13. Histogram Frekuensi Nilai Tes Daya Tahan Otot untuk
Kelompok yang Berjenis Kelamin Perempuan dengan
Metode Latihan Oxford 114

Gambar 14. Grafik Mean Daya Tahan Otot 115

ABSTRAK

Syahmirza Indra Lesmana. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau dari Perbedaan Gender*. Tesis. Surakarta. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2007.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Perbedaan Pengaruh antara metode latihan De Lorme dan metode latihan Oxford terhadap peningkatan kekuatan otot biceps brachialis (2), Perbedaan peningkatan kekuatan otot biceps brachialis antara laki laki dan wanita , (3) Interaksi antara metode latihan dengan jenis kelamin terhadap peningkatan kekuatan otot biceps brachialis.(4) Perbedaan Pengaruh antara metode latihan De Lorme dan metode latihan Oxford terhadap peningkatan daya tahan otot biceps brachialis (5), Perbedaan peningkatan daya tahan otot biceps brachialis antara laki laki dan wanita , (6) Interaksi antara metode latihan dengan jenis kelamin terhadap peningkatan daya tahan otot biceps brachialis

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang terdiri dari empat variabel, yaitu variabel bebas manipulatif (metode latihan), variabel bebas atributif (jenis kelamin) dan variabel terikat (peningkatan kekuatan dan daya tahan otot biceps brachii). Rancangan penelitian adalah desain faktorial 2 x 2. sample dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi Universitas Indonusa Esa Unggul berjumlah 40 mahasiswa yang di tes kekuatan dan daya tahan otot .

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis varian dua jalur (*Two-Way ANOVA*) dengan bantuan program komputer *SPSS 11.5 for Windows*. Untuk Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov – Smirnov dan uji homogenitas menggunakan uji *Levene,s Test for Equality of Varians* taraf signifikansi alfa = 0.05. Untuk analisa data, subyek kemudian dibagi menjadi dua yaitu yang memiliki jenis kelamin laki laki (n = 20) dan jenis kelamin wanita (n = 20) berdasar pada variabel kekuatan otot dan variabel daya tahan otot.

Kesimpulan Penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan De Lorme dan metode latihan Oxford terhadap peningkatan kekuatan otot biceps brachialis , (2) Ada perbedaan peningkatan kekuatan otot biceps brachialis yang signifikan antara laki laki dan wanita (3) Tidak Ada interaksi antara metode latihan dan kekuatan otot biceps brachialis (4) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan De Lorme dan metode latihan Oxford terhadap peningkatan daya tahan otot biceps brachialis , (5) Ada perbedaan peningkatan daya tahan otot biceps brachialis yang signifikan antara laki laki dan wanita (6) Tidak Ada interaksi antara metode latihan dan daya tahan otot biceps brachialis .

Kata Kunci: Kekuatan otot, Daya tahan otot. Metode De Lorme , Metode oxford