

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG PROPOSAL

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
TABEL SKEMA	x
DAFTAR GRAFIK	xi

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II. KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskriptip Teoritis	11
1. Definisi Peningkatan Massa Otot atau Hipertropi	11
2. Anatomi Terapan Sendi Lutut	14
a. Osteogen dan system sendi	14
b. Sistem Otot	20
1) Anatomi otot Quadriceps	20

2) Anatomi otot Hamstring	22
c. Jaringan lunak sekitar sendi lutut	24
d. Ligament – ligament sendi lutut	27
3. Fisiologi Otot	30
a. Jenis Serabut Otot	34
b. Mekanisme Kontraksi Otot	37
c. Energi dan Metabolisme Otot	39
d. Jenis-jenis Kontraksi Otot	41
e. Perubahan Fisiologi Otot Terhadap Latihan <i>Resistance</i> ..	44
f. Prinsip-Prinsip Program Latihan	47
4. Latihan <i>Leg Extension</i> dan Latihan <i>Leg Curl</i>	51
a. Pengertian Latihan <i>Leg Extension</i> dan Latihan <i>Leg Curl</i>	51
b. Biomekanik Latihan	52
1) <i>Leg Extension</i>	52
2) <i>Leg Curl</i>	52
c. Prosedur Latihan	54
1) <i>Leg Extension</i>	54
2) <i>Leg Curl</i>	54
d. Dosis Latihan	55
1) <i>Leg Extension</i>	55
2) <i>Leg Curl</i>	55
e. Efek Latihan Terhadap Peningkatan Massa Otot	56
1) <i>Leg Extension</i>	56
2) <i>Leg Curl</i>	57

5. Latihan <i>Leg Press</i>	58
a. Pengertian <i>Leg Press</i>	58
b. Biomekanik Latihan	58
c. Prosedur Latihan	60
d. Dosis Latihan	62
e. Efek Latihan	62
B. Kerangka Berpikir.....	67
C. Kerangka Konsep	68
D. Hipotesis.....	69

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	70
B. Metode Penelitian	70
C. Teknik Pengambilan Sample	73
D. Instrumen Penelitian	74
E. Teknik Analisis Data	77

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	80
1. Gambaran Umum Sample	80
2. Hasil Pengukuran Nilai Massa Otot	84
B. Uji Persyaratan Analisa	89
1. Uji Normalitas	89
2. Uji Homogenitas	89
3. Uji Hipotesis	90

BAB V. PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	93
B. Keterbatasan Penelitian	99

BAB VI. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	100
B. Implikasi	100
C. Saran	101

DAFTAR PUSTAKA	102
-----------------------------	------------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Sample Peningkatan Massa Otot Hamstring dan Quadriceps...	80
Tabel 4.2 Distribusi Sample Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Perlakuan I dan Perlakuan II	80
Tabel 4.3 Distribusi Sample Berdasarkan Usia pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	81
Tabel 4.4 Distribusi Sample Berdasarkan Hobi Olahraga pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok PerlakuanII	82
Tabel 4.5 Nilai Pengukuran Massa Otot pada Kelompok Perlakuan I	85
Tabel 4.6 Nilai Pengukuran Massa Otot pada Kelompok Perlakuan II	86
Tabel 4.7 Uji Normalitas dan Uji Homogenitas	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tulang Femur tampak depan dan tampak belakang	15
Gambar 2.2 Patella tampak depan dan tampak belakang	16
Gambar 2.3 Tulang Tibia	17
Gambar 2.4 Tulang Fibula	17
Gambar 2.5 M. Quadriceps	22
Gambar 2.6 M. Hamstring	23
Gambar 2.7 Perbedaan Otot Tipe I dan II	34
Gambar 2.8 Latihan <i>Leg Extension</i>	53
Gambar 2.9 Latihan <i>Leg Curl</i>	54
Gambar 2.10 Analogi <i>Leg Press</i>	58
Gambar 2.11Latihan <i>Leg Press</i>	60

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Skema Kerangka Berpikir	66
Skema 2.2 Kerangka Konsep	67
Skema 3.1 Skema Metode Kelompok Perlakuan.....	70

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sample berdasarkan jenis kelamin.....	81
Grafik 4.2 Distribusi Sample Berdasarkan Usia Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	82
Grafik 4.3 Distribusi Sample Berdasarkan Hobi Olahraga Pada Kelompok Perlakuan I Dan Kelompok Perlakuan II.....	83
Grafik 4.4 Nilai Massa Otot Pada Kelompok Perlakuan I Selama Menjalani Program Latihan Selama 1 Bulan.....	85
Grafik 4.5 Nilai Massa Otot Pada Kelompok Perlakuan II Selama Menjalani Program Latihan Selama 1 Bulan.....	87
Grafik4.6 Nilai Rata-Rata Pengukuran Nilai Massa Otot Pada Kelompok Perlakuan I Dan Kelompok Perlakuan II Selama Menjalani Program Latihan Selama 1 Bulan.....	88