

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Kekuatan Otot Terhadap Kekuatan Menggenggam	
11.1 Lengan Atas, Siku & Tangan Terhadap Kekuatan Menggenggam	13
11.2 Biomekanik Lengan Atas	13
11.3 Biomekanik Pergelangan Tangan	17
11.2 Axis of motion	18
11.3 Range of Motion	19
11.4 Otot berkerja disekitar siku dan pergelangan tangan	21

11.5 Fisiologi Otot	27
11.6 Kontraksi Otot	36
B. Biomekanik dan Kinesiologi Fungsi Menggenggam	43
C. Metode de Lorme	46
D. Latihan metode De Lorme pada Kekuatan Menggenggam	53
E. Efek yang terjadi pada latihan beban dengan menggunakan metode de Lorme	54
F. Mekanisme peningkatan kekuatan menggenggam	55
G. Kerangka Berpikir	56
H. Hipotesis Penelitian	60

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	61
B. Metode Penelitian	61
C. Definisi Operasional	63
D. Populasi dan Sampel	64
E. Instrumen Penelitian	65
F. Teknik Pengambilan Sampel	65
G. Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi	67
H. Teknik Pengumpulan Data	68
I. Teknik Pengolahan Data dan Analisa	77
J. Analisa Data	78
K. Rencana dan Waktu Kegiatan	80

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	81
B. Uji Persyaratan Analisis	88
C. Uji Hipotesis	90

BAB V PEMBAHASAN 96

BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

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

DAFTAR PUSTAKA 102

Lampiran I INFORM CONCERN

Lampiran II INSTRUMEN PENELITIAN