

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	iii
Daftar Gambar.....	vi
Daftar Skema.....	viii
Daftar Tabel.....	ix
Daftar Grafik.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teoritis	
1. Volume Otot Lengan Atas.....	9
2. Remaja Pria.....	14
3. Anatomi & Biomekanik Otot Lengan Atas	
a. Sendi Siku.....	17
b. Kinesiologi & Biomekanik Sendi Siku.....	17
c. Otot Lengan Atas.....	20

4. Fisiologi Otot.....	22
5. Mekanisme Kontraksi Otot.....	31
6. Latihan Isotonik.....	32
7. Program Latihan	33
a. Latihan Beban.....	35
b. Repetisi	37
8. Progressive Resisten Exercise	
a. Definisi Progressive Exercise.....	38
b. Bentuk Latihan Tricep	40
c. Bentuk Latihan Bicep	44
d. Mekanisme Penambahan Beban& Repetisi Terhadap Volume Otot	48
B. KERANGKA BERFIKIR.....	50
C. KERANGKA KONSEP	54
D. HIPOTESIS	55

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	56
B. Metodologi Penelitian	56
C. Teknik Pengambilan Sample	58
D. Instrument Penelitian	58
E. Teknik Analisis Data.....	71

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	75
B. Uji Persyaratan Analisis.....	86

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil dari Penelitian	90
B. Keterbatasan Penelitian.....	95

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	96
B. Saran.....	96