

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	v
DAFTAR GRAFIK .....	vi
DAFTAR SKEMA .....	vii
DAFTAR TABEL .....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Perumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoritis .....	10
1. Kekuatan Otot Triceps .....	10
a) Definisi .....	10
b) Anatomi Otot Triceps dan Biomekanik .....	11
c) Mekanisme Kontraksi Otot Triceps .....	13
d) Fisiologi Otot Triceps .....	17
e) Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot Triceps .....	19
(1) Stabilitas Sendi Elbow .....	19
(2) Fleksibilitas Sendi Elbow .....	19
(3) Leverage .....	20
(4) Recruitmen Motor Unit .....	23
(5) Tipe Kontraksi Otot .....	24
(6) Tipe Serabut Otot .....	24
(7) Ukuran Crosssection Otot .....	25
(8) Ketersediaan Energi dan Aliran Darah .....	25
(9) Usia dan Jenis Kelamin .....	28

(10) Motivasi .....	29
f) Program Latihan Peningkatan Kekuatan Otot Triceps .....	29
(1) Meningkatkan Kekuatan .....	29
(2) Prinsip - Prinsip Program Latihan .....	31
(3) Dosis Latihan Pada Latihan Kekuatan .....	33
(4) Adaptasi Otot Terhadap Latihan Penguatan .....	35
2. Latihan Push Up .....	37
a) Definisi Latihan Push Up .....	37
b) Mekanisme Latihan Push Up .....	37
c) Prosedur Latihan Push Up .....	38
3. Latihan Standing Dumbbell Triceps Extension .....	39
a) Definisi Latihan Standing Dumbbell Triceps Extension .....	39
b) Mekanisme Latihan Standing Dumbbell Triceps Extension .....	39
c) Prosedur Latihan Standing Dumbbell Triceps Extension .....	40
4. Latihan Cable Pushdown .....	42
a) Definisi Latihan Cable Pushdown .....	42
b) Mekanisme Latihan Cable Pushdown .....	42
c) Prosedur Latihan Cable Pushdowns .....	43
B. Kerangka Berpikir .....	45
C. Kerangka Konsep .....	49
D. Hipotesis Penelitian .....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	51
B. Metode Penelitian .....	51
C. Populasi dan Sample .....	53
D. Instrument Penelitian .....	54
E. Teknik Analisa Data .....	65
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	68
B. Uji Persyaratan Analisis .....	75
C. Uji Hipotesis .....	76
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	80
B. Keterbatasan Penelitian .....	87
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	88
B. Saran .....	88
DAFTAR PUSTAKA .....	89
LAMPIRAN - LAMPIRAN	