

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR ISTILAH	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan dan Manfaat.....	4
1.3.1 Tujuan	4
1.3.2 Manfaat	4
1.4 Batasan Masalah.....	5
1.5 Metode Penelitian.....	5
1.6 Jadwal Pelaksanaan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Pendakian	8
2.2 Ransel Gunung	10
2.3 Otot dan Kelelahan Otot	11
2.4.1 Otot dan Gaya pada Otot	11
2.4.2 Otot <i>Lateral Hamstrings</i> (HA)	12

2.4.3 Kelelahan Pada Otot	13
2.5 EMG dan Asam Laktat.....	13
2.5.1 <i>Surface Electromyography</i> (sEMG)	13
2.5.2 Sinyal EMG dan Fitur Ekstraksi Sinyal EMG.....	14
2.5.3 Representasi Kelelahan Otot Pada EMG dan Asam Laktat.....	17
2.6 <i>Two-Way</i> ANOVA, <i>Post-hoc</i> dan Signifikansi.....	18
2.7 Uji Korelasi	19
2.8 Tinjauan Pustaka	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian.....	24
3.1.1 Alur Penelitian	24
3.1.2 Metode dan Subjek Penelitian	26
3.1.3 Prosedur Penelitian	26
3.2 Prosedur Pengambilan Data	30
3.3 Pra Proses Data.....	31
3.3.1 Pra-Proses Sinyal sEMG.....	31
3.3.2 Pra-Proses Data Tingkat Asam Laktat.....	33
3.4 Metode Analisis Statistik dan Hipotesis.....	34
3.4.1 Metode Analisis Statistik.....	34
3.4.2 Parameter Perbandingan dan Keberhasilan	35
BAB IV HASIL PERCOBAAN DAN ANALISIS.....	37
4.1 Hasil Percobaan.....	37
4.1.1 Hasil Percobaan pada Perbedaan Peletakan Beban Saat Mendaki	38
4.1.2 Analisis Hasil Percobaan Pada Perbedaan Peletakan Beban Saat Mendaki	42
4.1.3 Hasil Percobaan Pada Perbedaan Sudut Saat Mendaki	43

4.1.4 Analisis Hasil Percobaan Pada Perbedaan Sudut Saat Mendaki	47
4.1.5 Hasil Percobaan Terhadap Interaksi Antara Sudut dan Peletakan Beban Saat Pendakian.....	48
4.1.6 Analisis Hasil Percobaan Terhadap Interaksi antara Sudut dan Peletakan Beban saat Pendakian	52
4.1.7 Hasil Uji Korelasi Nilai Fitur Ekstraksi sinyal sEMG dan LDV.....	54
4.2 Diskusi dan Rekomendasi	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1 Simpulan.....	56
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	63