

## DAFTAR ISI

<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>i</b>
<b>Halaman Pernyataan .....</b>	<b>ii</b>
<b>Ucapan Terimakasih.....</b>	<b>iii</b>
<b>Abstrak.....</b>	<b>v</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>vi</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar gambar .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Rumusan Masalah Penelitian .....	9
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	9
1. Manfaat Bagi Peneliti.....	9
2. Manfaat Bagi Konsumen.....	10
3. Manfaat Bagi Instruktur .....	10
<b>BAB 2 KAJIAN PUSTAKA DAN DASAR PEMIKIRAN.....</b>	<b>11</b>
A. Kajian Pustaka.....	11
1. Kondisi fisik dalam olahraga .....	11
2. Kekuatan otot .....	16
3. Latihan kekuatan otot.....	17
3.1 Kontraksi isometric dalam latihan beban .....	18
3.2 Kontraksi isotonis dalam latihan beban .....	19
3.3 wight training .....	21

4. Penggunaan 1 RM Pada Latihan Kekuatan.....	23
5. Multimedia .....	24
5.1 Sejarah dan Definisi Multimedia .....	24
5.2 Pengertian Perangkat Lunak ( <i>Software</i> ) .....	30
B. Dasar Pemikiran .....	32
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Metode Penelitian.....	34
B. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sample .....	38
D. Instrumen Penelitian .....	39
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Deskripsi <i>software</i> melatih kekuatan otot.....	42
1. Proses pembuatan <i>software</i> melatih kekuatan.....	42
2. Perangkat Pembuat <i>Software</i> Kamus Kondisi Fisik.....	45
3. Rancangan Sistem Kerja Software.....	46
B. Cara penggunaan <i>Software</i> latihan kekuatan .....	48
C. Cara pembuatan <i>software</i> latihan kekuatan.....	51
D. Gambaran umum hasil penelitian.....	56
E. Diskusi penelitian.....	59
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran.....	62
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>63</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>65</b>
<b>Riwayat Hidup</b>	