

DAFTAR ISI

	Hal
PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Sistematika Organisasi Tesis	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Kajian Pustaka	
1. Fisiologi Tubuh Manusia	13
2. Komposisi Tubuh Manusia	16
3. Otot	18
4. Tipe Tubuh Manusia	21
5. Obesitas	22
6. Latihan	25
7. Latihan Beban	26
8. Daya Tahan Otot	31
9. Metabolisme Tubuh Manusia	32

Reshandi Nugraha, 2015

**PENGARUH METODE LATIHAN BEBAN DAYA TAHAN OTOT SISTEM SET TERHADAP PERUBAHAN
KADAR LEMAK TUBUH DAN MASSA OTOT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

10. Penelitian Yang Relevan	38
B. Kerangka Pemikiran	39
C. Hipotesis Penelitian	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	43
B. Partisipan	43
C. Populasi dan Sampel	45
D. Instrumen Penelitian	45
E. Prosedur Penelitian	48
F. Analisis Data	52

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	53
1. Deskripsi Data	53
2. Analisis Data Hasil Penelitian	54
a. Uji Normalitas Kadar Lemak Tubuh dan Massa Otot	54
b. Uji Homogenitas Kadar Lemak tubuh dan Massa Otot	56
3. Hasil Uji Hipotesis	58
B. Pembahasan Hasil Penelitian	65

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Simpulan	69
B. Implikasi dan Rekomendasi	69

DAFTAR PUSTAKA	71
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	74
-----------------------	-----------

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1.1. Grafik Rata-rata/Tahun Anggota VIP Fitness Center	8
2.1. Struktur Otot Pada Manusia	19
2.2. Jenis Kontraksi Otot	20
2.3. Jenis Obesitas	24
3.1. <i>The Nonequivalent Design</i>	43
3.2. <i>Perfect Health</i>	46
3.3. Bagan Alur Penelitian	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1.1. Data Survey Kadar Lemak Tubuh dan Massa Otot Wanita	8
1.2. Data Survey Kadar Lemak Tubuh dan Massa Otot Pria	9
2.1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT	25
2.2. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Beban Dengan Mesin dan Bebas ...	28
3.1. Jumlah Sampel Representatif	44
3.2. Uji Validitas Instrumen Penelitian	47
3.3. Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	48
3.4. Program Latihan Beban	50
4.1. Deskripsi Data	53
4.2. Uji Normalitas Kadar Lemak Tubuh dan Massa Otot	55
4.3. Uji Homogenitas Kadar Lemak Tubuh dan Massa Otot	57
4.4. Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i> Kadar Lemak Tubuh Wanita	58
4.5. Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i> Kadar Lemak Tubuh Pria	59
4.6. Hasil Uji <i>Paired sample t-test</i> Massa Otot Wanita	60
4.7. Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i> Massa Otot Pria	60
4.8. Analisis <i>Independent Sample t-test</i> Kadar Lemak Tubuh	62
4.9. Analisis <i>Independent Sample t-test</i> Massa Otot	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Hal

1. Surat Keterangan Pembimbing Tesis	74
2. Surat Permohonan Izin Penelitian	76
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	77
4. Program Latihan Daya Tahan Otot Sistem Set	78
5. Data <i>Pretest</i> Kadar Lemak Tubuh dan Massa Otot Wanita	84
6. Data <i>Pretest</i> Kadar Lemak Tubuh dan Massa Otot Pria	85
7. Data <i>Posttest</i> Kadar Lemak Tubuh dan Massa Otot Wanita	86
8. Data <i>Posttest</i> Kadar Lemak Tubuh dan Massa Otot Pria	87
9. Uji Validitas Instrumen	88
10. Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	89
11. Uji Normalitas Kadar Lemak Tubuh Wanita	90
12. Uji Normalitas Kadar Lemak Tubuh Pria	91
13. Uji Normalitas Massa Otot Wanita	92
14. Uji Normalitas Massa Otot Pria	93
15. Uji Homogenitas Kadar Lemak Tubuh Wanita	94
16. Uji Homogenitas Kadar Lemak Tubuh Pria	95
17. Uji Homogenitas Massa Otot Wanita	96
18. Uji Homogenitas Massa Otot Pria	97
19. Uji <i>Paired Sampel t-tes</i> Kadar Lemak Tubuh Wanita	98
20. Uji <i>Paired Sampel t-tes</i> Kadar Lemak Tubuh Pria	99
21. Uji <i>Paired Sampel t-tes</i> Massa Otot Wanita	100
22. Uji <i>Paired Sampel t-tes</i> Massa Otot Pria	101
23. Analisis <i>Independent Sampel t-tes</i> Kadar Lemak Tubuh	102
24. Analisis <i>Independent Sampel t-tes</i> Massa Otot	103

Reshandi Nugraha, 2015

PENGARUH METODE LATIHAN BEBAN DAYA TAHAN OTOT SISTEM SET TERHADAP PERUBAHAN KADAR LEMAK TUBUH DAN MASSA OTOT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

25. Foto-foto Penelitian	104
26. Daftar Riwayat Hidup	105