

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	3
3. Tujuan Penelitian.....	3
4. Manfaat Penelitian.....	3
5. Struktur Organisasi Skripsi	3
BAB II TINJAUAN TEORITIS	5
2.1 Deskripsi Teori	5
2.1.1 Definisi Latihan	5
2.1.2 Hakikat Kekuatan.....	9
2.1.3 Sistem Dan Metode Latihan Beban.....	12
2.1.4 System Set	17
2.1.5 Superset	18
2.1.6 Bentuk Latihan.....	19
2.1.7 Hypertrophy Otot.....	22
2.2 Anggapan Dasar.....	23
2.3 Hipotesis	26
BAB III METODOLOGI	28
3.1 Metode Penelitian	28
3.2 Desain Penelitian	29

Deyan Yulyana Syambas, 2019

PERBANDINGAN HASIL LATIHAN BEBAN MELALUI METODE SYSTEM SET DENGAN SUPERSET TERHADAP PEMBESARAN OTOT LENGAN ATAS

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

3.3 Populasi Dan Sampel	30
3.4 Instrumen Penelitian.....	31
3.5 Prosedur Penelitian	32
3.6 Pelaksanaan Penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Hasil Temuan.....	37
4.1.1 Hasil Pretest-Posttest.....	37
4.1.2 Uji Normalitas Data	38
4.1.3 Uji Homogenitas	38
4.1.4 Uji Paired Sample T	39
4.1.5 Uji Independent Sample T.....	40
4.1.6 Perbandingan Metode System Set Dan Superset.....	42
4.2 Diskusi Temuan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Pretest-Posttest	37
Tabel 4.2 Uji Normalitas	38
Tabel 4.3 Uji Homogenitas Varian	39
Tabel 4.4 Uji Paired Sample T	39
Tabel 4.5 Uji Independent Sample	40
Tabel 4.6 Tabel Perbandingan Metode Latihan	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hubungan antar kondisi fisik dasar dan peningkatan % hasil.....	7
Gambar 2.2 Jenis-jenis kekuatan	10
Gambar 2.3 Mesin beban (gym machine)	14
Gambar 2.4 Barbell.....	15
Gambar 2.5 Dumbell.....	15
Gambar 2.6 Ez bar	16
Gambar 2.7 Otot biceps dan triceps.....	19
Gambar 2.8 Ez bar curl	20
Gambar 2.9 Otot biceps dan triceps.....	21
Gambar 2.10 Ez bar triceps extension	21