

## DAFTAR ISI

<b>Halaman</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Batasan Masalah.....	7
1.6 Batasan Istilah.....	8
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS</b> .....	<b>11</b>
2.1 Tinjauan Teori.....	11
2.1.1 Kondisi Fisik.....	11
2.1.2 Hakikat Kekuatan.....	12
2.1.3 Hakikat Daya Tahan.....	14
2.1.4 Hakikat Daya Tahan Otot.....	16
2.1.5 Hakikat Latihan.....	19
2.1.5.1 Periodisasi.....	22
2.1.5.2 Prinsip-prinsip Latihan.....	25
2.1.6 Hakikat Metode Latihan.....	27

2.1.7	Motode Latihan Kekuatan.....	27
2.1.8	Metode Latihan Set Sistem.....	28
2.1.9	Metode Latihan Multi-poundage.....	28
2.2	Kerangka Berfikir.....	29
2.2.1	Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan Melalui Latihan Bench Press Dengan Metode Set Sistem.....	30
2.2.2	Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan Melalui Latihan Bench Press Dengan Metode Multi-poundage.....	30.
2.2.3	Terdapat Perbedaan Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan Melalui Metode Latihan set sistem Dan Multi-poundage.....	31
2.3	Anggapan Dasar.....	33
2.4	Hipotesis.....	34
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....</b>		<b>36</b>
3.1	Metode Penelitian.....	36
3.2	Desain Penelitian.....	37
3.3	Populasi Dan Sampel.....	40
3.4	Pelaksanaan Penelitian.....	41
3.4.1	Tes Awal.....	41
3.4.2	Pelaksanaan.....	42
3.4.3	Tes Akhir.....	44
3.5	Instrumen.....	44
3.6	Prosedur Pengolahan Data.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>53</b>
4.1	Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....	53

4.2 Diskusi Penemuan.....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>60</b>
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>89</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>129</b>

