

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>hlm</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PEWRSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xv</b>

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Perumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penulisan.....	8
1. Tujuan Umum .....	8
2. Tujuan Khusus .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	9

## **BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS**

A. Deskripsi Teoritis.....	11
1. Kekuatan Otot Biceps Brachii.....	11
a. Anatomi Terapan.....	11
b. Kontraksi Otot.....	16
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan otot.....	18
d. Fisiologi Otot Terhadap Latihan Beban.....	22
e. Mekanisme Peningkatan Kekuatan Otot.....	25
f. Mekanisme Energi Pada Olahraga.....	26
g. Pengukuran Kekuatan Otot.....	30
2. Preacher Curl.....	30
a. Barbell Peacher Curl.....	31
b. Peacher Curl Machine.....	32
c. Prosedur Pelaksanaan Latihan Barbel Peacher.....	34
3. Progressive Resistance Exercise.....	35
a. Metode Depre.....	35
b. Metode Derlome.....	40
c. Prinsip-Prinsip Progresive Exercise.....	43
B. Kerangka Berfikir.....	45
C. Kerangka Konsep.....	49
D. Hipotesis.....	50

## **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
-------------------------------------	----

B. Metode Penelitian .....	51
1. Pendekatan Penelitian .....	51
a. Kelompok Perlakuan 1 .....	51
b. Kelompok Perlakuan 2 .....	52
C. Populasi dan Sampel .....	53
1. Kriteria Inklusif .....	53
2. Kriteria Eksklusif .....	53
3. Kriteria Drop Out .....	54
D. Instrumen Penelitian .....	54
E. Tehnik Analisis Data.....	58

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	62
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian .....	62
2. Hasil Pengukuran Kekuatan Otot.....	66
a. Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Pada Kelompok Perlakuan 1 .....	66
b. Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Pada Kelompok Perlakuan 2 .....	67
B. Uji Persyaratan Analisa.....	69
1. Uji Normalitas .....	69
2. Uji Homogenitas .....	70
C. Uji Hipotesis .....	70
1. Uji Hipotesis 1.....	70

2. Uji Hipotesis II.....	71
3. Uji Hipotesis III.....	72

## **BAB V PEMBAHASAN**

A. Hasil Dari Penelitian.....	76
1. Uji Hipotesis 1.....	77
2. Uji Hipotesis II.....	82
3. Uji Hipotesis III.....	86
B. Keterbatasan Yang Terjadi Selama Penelitian.....	88

## **BAB VI SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	89
B. Saran .....	89