

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>hlm</b>
<b>ABSTRAKSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Perumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	8
1. Tujuan Umum .....	8
2. Tujuan Khusus .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teoritis.....	10
1. Kekuatan Otot Biceps Brachii.....	10
a. Kinesiologi dan Anatomi Fungsional .....	10
1) Sendi Humero Ulnar.....	13
2) Sendi Humero Radial .....	14
b. Kontraksi Otot .....	16
c. Fisiologi Peningkatan Kekuatan Otot Terhadap Latihan beban .....	18
d. Pembentukan Energi Saat Latihan.....	21
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot.....	24
f. Prinsip-prinsip Latihan Beban.....	28

g. Menentukan Dosis Latihan.....	29
2. Latihan Biceps Curl.....	30
a. Dynamic Constant External Resistance .....	31
b. Dumbell.....	33
c. Elastic Resistance Band .....	36
3. Pengukuran Kekuatan Otot .....	40
B. Kerangka Berfikir .....	41
C. Kerangka Konsep.....	46
D. Hipotesis .....	47

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	60
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian.....	60
2. Hasil Pengukuran Kekuatan Otot.....	64
a. Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Pada Kelompok Perlakuan I .....	64
b. Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Pada Kelompok Perlakuan II.....	65
B. Uji Persyaratan Analisis.....	66
1. Uji Normalitas .....	66
2. Uji Homogenitas .....	67
C. Pengujian Hipotesis.....	68
1. Uji Hipotesis I .....	68
2. Uji Hipotesis II.....	69
3. Uji Hipotesis III.....	69
D. Instrumen Penelitian .....	52
E. Tehnik Analisis Data.....	57

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
B. Metode Penelitian .....	48
1. Pendekatan Penelitian .....	48

a. Kelompok Perlakuan 1 .....	48
b. Kelompok Perlakuan 2 .....	49
2. Populasi dan Sampel .....	50
a. Kriteria Inklusif .....	51
b. Kriteria Drop Out .....	51
C. Instrumen Penelitian .....	52
D. Teknik Analisis Data.....	57

**BAB V PEMBAHASAN**

A. Hasil Dari Penelitian .....	72
1. Uji Hipotesis I .....	73
2. Uji Hipotesis II.....	77
3. Uji Hipotesis III .....	77
B. Keterbatasan Yang Terjadi Selama Penelitian .....	48

**BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	79
B. Saran.....	79