

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II : LANDASAN TEORITIS	7
A. Kajian Teoritis	7
1. Hakikat Otot Lengan.....	7
2. Hakikat Latihan	16
3. Rangkaian Beban Latihan.....	18
4. Penambahan Beban Latihan	23
5. Prinsip-prinsip Latihan	24
6. Hakikat <i>Push-up</i>	25
7. Hakikat Latihan <i>Bench Dips</i>	26
8. Hakikat Renang Gaya Kupu-Kupu.....	27
B. Kerangka Berpikir	36
C. Hipotesis Penelitian	37
BAB III : METODE PENELITIAN	38
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
1. Lokasi Penelitian	38

2. Waktu Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel	38
1. Populasi	38
2. Sampel	38
C. Metode Penelitian	39
D. Instrumen penelitian	40
E. Desain Penelitian	41
F. Teknik Analisis Data	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Data Penelitian	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis	43
1. Uji Normalitas	43
2. Uji Homogenitas	44
C. Pengujian Hipotesis	44
D. Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50