

DAFTAR ISI

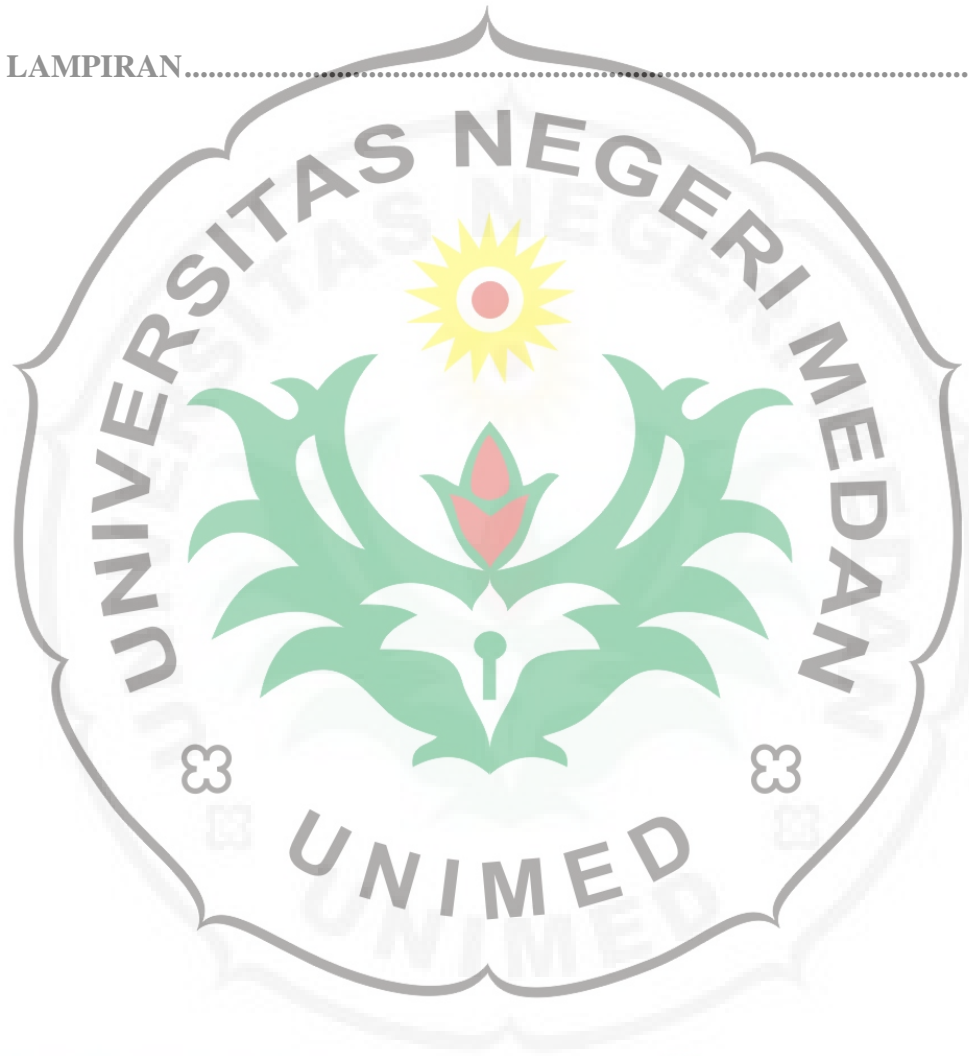
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat teoritis.....	5
2. Manfaat praktis	5
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	7
A. Hakikat Latihan	7
1. Pengertian Latihan.....	7
2. Prinsip-Prinsip Latihan.....	8
B. Hakikat Latihan Sirkuit.....	10
1. Pengertian Latihan Sirkuit.....	10
2. Program Latihan Sirkuit	12
3. Kelebihan Latihan Sirkuit.....	14
C. Hakikat Kekuatan Otot Lengan	16
1. Pengertian Kekuatan.....	16
2. Kekuatan Otot Lengan.....	18

F. Penelitian Yang Relevan	19
G. Kerangka Berfikir	20
H. Hipotesis	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
1. Lokasi Penelitian	22
2. Waktu Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi	22
2. Sampel	22
C. Desain Penelitian	23
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
E. Instrumen Penelitian	25
F. Teknik Pengumpulan Data	27
G. Teknik Analisis Data	27
H. Uji Prasyarat	28
1. Uji Normalitas	28
2. Uji Homogenitas	28
I. Pengujian Hipotesis	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	30
B. Uji Prasyarat Analisis	31
1. Uji Normalitas Data	31
2. Uji Homogenitas Data	32
C. Uji Hipotesis	32
D. Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36

B. Saran36

DAFTAR PUSTAKA 37

LAMPIRAN..... 39



THE *Character* *Building*
UNIVERSITY