

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRAC.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Hakikat Olahraga.....	7
2.1.2 Pengertian Angkat Berat	8
2.1.3 Klasifikasi Berat Badan.....	9
2.1.4 Teknik Angkat Berat	11
2.2 Hakikat Kekuatan Otot Lengan	14
2.3 Hakikat Latihan.....	19
2.3.1 Prinsip-Prinsip Latihan.....	25
2.4 Hakikat Latihan <i>Bicep Curls</i>	25
2.5 Penelitian yang Relevan.....	28
2.6 Kerangka Berpikir.....	30
2.7 Hipotesis Penelitian	33

BAB III. METODE PENELITIAN	34
3.1 Lokasi Dan Waktu Penelitian	34
3.1.1 Lokasi Penelitian	34
3.1.2 Waktu Penelitian	34
3.2 Populasi dan Sampel	34
3.2.1 Populasi	34
3.2.2 Sampel	34
3.3 Metode Penelitian	35
3.4 Desain Penelitian	35
3.5 Instrumen Penelitian	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.7 Teknik Analisis Data	39
BAB IV. PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	42
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	42
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian Pengaruh Latihan <i>Bicep Curl</i>	42
4.1.2. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian	42
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	44
4.2.1 Uji Normalitas	44
4.2.2 Uji Homogenitas	45
4.2.3 Uji Hipotesis	45
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
DAFTAR LAMPIRAN	52