DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 6
1.3 Batasan Masalah 6
1.4 Rumusan Masalah 6
1.5 Tujuan Penelitian 7
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian 7
BAB II KAJIAN TEORI **8**
2.1 Kajian teori 8
2.2.1 Hakikat Latihan 8
2.2.2 Prinsip – Prinsip Latihan 10
2.2.3 Komponen – Komponen Latihan 12
2.2.4 Latihan Beban 13
2.2.5 Drop Set 19
2.2.6 Massa Otot 21
2.2.7 Massa Lemak 23
2.2 Penelitian Relevan 25
2.3 Kerangka Berpikir 28
2.4 Profile Squad Fitness Centre 30

2.5 Hipotesis Penelitian 30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 31
3.1 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian 31
3.1.1 Lokasi Penelitian 31
3.1.2 Waktu Penelitian 31
3.2 Populasi dan Sampel 31
3.2.1 Populasi 31
3.2.2 Sampel 31
3.3 Metode Penelitian 32
3.4 Desain Penelitian 33
3.5 Instrumen Penelitian 33
3.6 Prosedur Penelitian 36
3.7 Teknik Pengumpulan Data 36
3.8 Teknik Analisis Data 36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 38
4.1 Deskripsi data hasil penelitian 38
4.1.1 Deskripsi hasil penelitian 38
4.2 Pengujian persyaratan analisis 39
4.2.1 Uji Normalitas 39
4.2.2 Uji Homogenitas 40
4.3 Pengujian Hipotesis 41
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 46
5.1 Kesimpulan 46
5.2 Saran 46
DAFTAR PUSTAKA 47
LAMPIRAN 50