

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Pembatasan Masalah	9
1.4. Rumusan Masalah	10
1.5. Tujuan Penelitian	10
1.6. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
2.1. Kerangka Teoritis	13
2.1.1. Latihan <i>Functional Training</i>	13
2.1.2. Latihan <i>TRX Suspension Training</i>	27
2.1.3. <i>Body Composition</i>	46
2.1.4. Hakikat Latihan	60
2.1.5. Prinsip Latihan	63
2.1.6. <i>Volume</i> dan Intensitas Latihan.....	65
2.1.7. Sistem Energi	67
2.2. Peneltian Relevan	72
2.3. Kerangka Konseptual dan Hipotesis	73
2.3.1. Kerangka Konseptual	73
2.3.2. Hipotesis Penelitian.....	76
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	77
3.1. Jenis Penelitian	77
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	77
3.3. Populasi dan Sampel	78
3.3.1. Populasi Penelitian	78
3.3.2. Sampel Penelitian.....	78
3.4. Prosedur dan Rancangan Penelitian	80
3.5. Variabel Penelitian	81
3.6. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	82
3.7. Teknik Analisis Data.....	86

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	87
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	87
4.2. Temuan Penelitian	89
4.2.1. Uji Normalitas	89
4.2.2. Uji Homogenitas	91
4.2.3. Uji Hipotesis Pertama.....	92
4.2.4. Uji Hipotesis Kedua	93
4.2.5. Uji Hipotesis Ketiga.....	94
4.3. Pembahasan Penelitian	95
4.3.1. Pengaruh Latihan <i>Functional Training</i> Terhadap <i>Body Composition</i>	95
4.3.2. Pengaruh Latihan <i>TRX Suspension Training</i> Terhadap <i>Body Composition</i>	98
4.3.3. Perbedaan Latihan <i>Functional Training</i> dengan Latihan <i>TRX Suspension Training</i> Terhadap <i>Body Composition</i>	101
4.3.4. Keterbatasan Penelitian	103
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	105
5.1. Kesimpulan.....	105
5.2. Implikasi	105
5.3. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN-LAMPIRAN	114

