

**PERBEDAAN HASIL LATIHAN ANTARA BENTUK LATIHAN  
SIT UP YANG MENGGUNAKAN BEBAN DENGAN BENTUK  
LATIHAN INCLINE SIT UP TERHADAP PENINGKATAN  
DAYA TAHAN OTOT PERUT**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan  
Jurusan Pendidikan Kepeleatihan**



Oleh :

**EGAN MULIANA  
951406**

**UNIVESITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
TAHUN 2001**

**NAMA** : **EGAN MULIANA**  
**NIM** : **951406**  
**JUDUL** : **PERBEDAAN HASIL LATIHAN ANTARA BENTUK  
LATIHAN SIT UP YANG MENGGUNAKAN BEBAN  
DENGAN BENTUK LATIHAN INCLINE SIT UP  
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT  
PERUT**

**Disetujui dan disahkan oleh :**

**Pembimbing I**



**Drs. H. Sudradjat, P. M.Pd**  
**NIP. 130 321 069**

**Pembimbing II**

**Drs. Dudung Hasanudin Ch**  
**NIP. 131 663 909**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan**

**FPOK UPI**



**Drs. Ucup Yusuf, M.Kes.**  
**NIP.131 479 517**

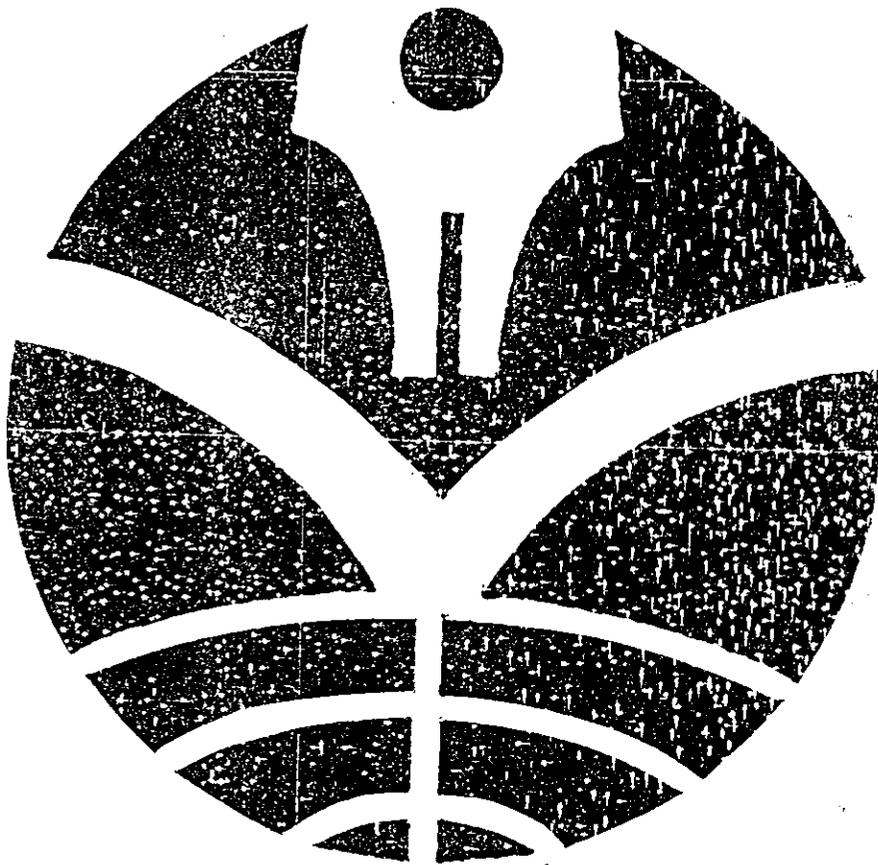


***Perjuangan adalah dasar untuk mencapai hasil  
Ketabahan mendukung perbuata di dalamnya***

***Keimanan mengandung makna besar  
Sedangkan kekhilafan meluluhlontarkan keimanan  
Keimanan adalah cahaya terang bagi orang beriman  
Sebagai jalan yang terang menuju kemenangan***

***Jika kamu tahan uji dari sabar serta bertakwa, tidak  
satupun dari pada usaha, tipu daya mereka itu yang akan  
dapat mencelakakan kamu  
(Q.S. Ali-Imran, 3: 120)***

***Karya kecil ini kupersembahkan untuk  
Ayah, Ibu, Adik tersayang dan Istriku  
tercinta yang selama ini telah memberikan  
dukungan moril serta materil, sehingga  
karya kecil ini bisa terwujud.***



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Illahi Robbi, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana satu Pendidikan Jurusan Kepeleatihan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis mengakui dengan segala kerendahan hati bahwa skripsi ini baik isi maupun susunan kata serta kalimatnya, masih jauh untuk mendekati kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun terhadap isi skripsi ini akan penulis terima dengan senang hati.

Dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini penulis menyadari tidak terlepas dari segala bantuan dan dorongan dari semua pihak, oleh karena itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Bapak Drs. Amung Ma' mun, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI Bandung.
2. Bapak Drs. Ucup Yusup, M.Kes. sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan yang telah memberikan pengarahan, dorongan serta petunjuk yang berhargadalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. H. Sudrajat Prawira Saputra M. Pd. sebagai pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini, yang telah menyediakan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, pengarahan, dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.



4. Bapak Drs. Dudung Hasanudin Ch. Sebagai pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan serta petunjuk yang berharga dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Yamin Nuriman. Sebagai dosen pembimbing akademik.
6. Anggota klub Kebugaran Garuda Fitness dan Aerobik yang telah bersedia untuk menjadi naracoba dalam menjalankan latihan selama penelitian dilakukan.
7. Staf Dosen dan Asisten Dosen Fakultas pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI Bandung.
8. Staf Karyawan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI Bandung.
9. Rekan-rekan FPOK UPI Bandung Jurusan Pendidikan Kepelatihan angkatan 1995 yang telah memberikan dukungan moril sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
10. Keluarga serta istri tercinta yang telah memberikan dukungan moral maupun material selama penulis menempuh pendidikan.

Penulis memanjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT. Semoga amal baik semua pihak yang telah terlibat langsung maupun tidak langsung dalam proses penulisan skripsi ini dapat diterima amal kebajikannya disisi Allah SWT dan mendapatkan balasan yang setimpal.

Akhirul kalam. Penulis berharap semoga skripsi ini semoga dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan Pendidikan Kepelatihan pada khususnya.

Wasalamualaikum Wr Wb.

Bandung, November 2001

Penulis

