

**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 :

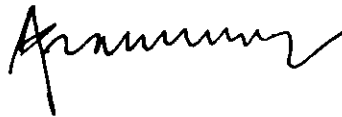
**EGAN MULIANA
951406**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA 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



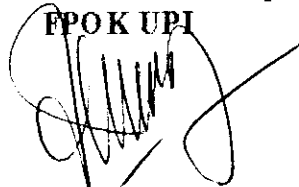
Drs. H. Sudradjat, P. M.Pd
NIP. 130 321 069

Pembimbing II

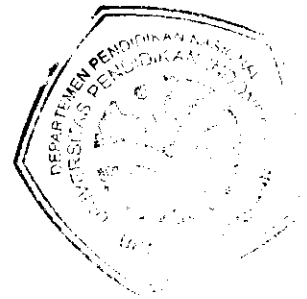
Drs. Dudung Hasanudin Ch
NIP. 131 663 909

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan

FPOK UPI



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



***Perjuangan adalah dasar untuk mencapai hasil
Ketabahan mendukung perbuatan 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

