

DAFTAR ISI



Halaman

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Kegunaan Penelitian	4
E. Pembatasan Penelitian	4
F. Anggapan Dasar	6
G. Hipotesis	8
H. Batasan Istilah	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Peranan Otot Perut Dalam Gerak Manusia	10
B. Biomotorik Dasar	12
C. Peranan Daya Tahan Otot Perut Dalam Beberapa Cabang	
Olahraga	14
1. Daya Tahan	14

	Halaman
2. Daya Tahan Otot	15
3. Daya Tahan Otot Perut	16
a. Peran Daya Tahan Otot Perut Dalam Cabang Olahraga Senam	17
b. Peran Daya Tahan Otot Perut Dalam Cabang Olahraga Gulat	18
c. Peran Daya Tahan Otot Perut Dalam Cabang Olahraga Atletik	20
d. Peran Daya Tahan Otot Perut Dalam Cabang Olahraga Tinju	22
e. Peran Daya Tahan Otot Perut Dalam Cabang Olahraga Loncat Indah	23
D. Bentuk Latihan Daya Tahan Otot Perut	24
1. Prinsip-prinsip Latihan	25
a. Prinsip Beban Latihan (overload)	26
b. Intensitas Latihan	27
c. Volume Latihan	29
d. Interval Latihan	29
e. Densitas Latihan	30
2. Bentuk Latihan dan Manfaatnya	30
a. Latihan Sit up menggunakan Beban	30
b. Latihan Incline Sit up	32
E. Alat Ukur Daya Tahan Otot Perut	33

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metoda Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	36
C. Desain Penelitian	38
D. Pengumpulan Data	39
E. Pelaksanaan Latihan	42
F. Prosedur Pengolahan Data	46

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Pengolahan dan Analisis Data	51
B. Diskusi Penemuan	

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	61.
B. Saran	62.

KEPUSTAKAAN	63
-------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Susunan otot perut (Abdominal)	11
2. Gerakan tulang fleksi tulang belakang	12
3. Hubungan antara pemakaian oksigen maksimal dan frekwensi jantung maksimal	28
4. Training Zone	28
5. Latihan sit up menggunakan beban	31
6. Latihan incline sit up	33
7. Alur penelitian	39
8. Pre season (musim persiapan)	42
9. Penambahan beban latihan secara bertahap	45
10. Grafik penambahan beban latihan sit up yang menggunakan beban	45
11. Grafik penambhan beban latihan incline sit up yang menggunakan derajat kemiringan	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku kedua variabel dari tes sit up	51
2. Hasil uji normalitas Chi- kuadrat dari kedua kelompok sampel pada tes awal	52
3. Hasil uji normalitas Chi-kuadrat dari kedua kelompok Sampel pada tes akhir	53
4. Hasil pengujian kesamaan dua variansi	53
5. Hasil uji signifikansi perbedaan kedua rata-rata dari setiap kelompok tes	54
6. Hasil uji signifikansi dua pihak perbedaan kedua rata-rata Pada kelompok A dan kelompok B	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Program latihan incline sit up dan sit up menggunakan beban	65
B. Hasil tes awal dan akhir kelompok A latihan incline sit up	69
C. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok B latihan sit up yang menggunakan beban	70
D. Pengujian normalitas tes awal dan tes akhir kelompok A	71
E. Pengujian normalitas tes awal dan tes akhir kelompok B	72
F. Uji signifikansi perbedaan kedua rata-rata pada kelompok A tes awal dan tes akhir	73
G. Uji signifikansi perbedaan kedua rata-rata pada kelompok B tes awal dan tes akhir	75
H. Uji signifikansi perbedaan kedua rata-rata pihak antara kelompok A dan kelompok B	77
I. Nilai-nilai distributif F	79
J. Nilai-nilai distributif X^2	80
K. Nilai Z	81
L. Nilai distribusi t	82

