

ABSTRAK

Randy Sutandy (2124210052) Skripsi ini berjudul, "Pengaruh Sit-up Stand-up and Throw Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Perut dan power lengan." Skripsi program studi Pendidikan Jasmani UNIGAL Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Dr. Nana Sutisna, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Ruli Sugiawardana, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan sit-up stand-up and throw terhadap peningkatan daya tahan otot perut dan power lengan. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design. Lokasi penelitian di SMP Negeri 1 Kersamanah Kabupaten Garut. Subjek penelitian yaitu 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 26, hasil pengolahan data adalah, "Latihan sit-up stand-up and throw berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot perut dan power lengan," Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan latihan sit-up stand-up and throw berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot perut dan power lengan. Saran: Penulis mengharapkan penelitian ini dapat diterapkan pada pembinaan kondisi fisik terutama pada pengembangan kekuatan otot perut dan power lengan.

Kata kunci: Sit-up stand-up and throw, Daya tahan otot, Power.