

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR GRAFIK .....	vii
DAFTAR TABEL .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Hakikat Komponen Kondisi Fisik Daya Tahan .....	5
B. Jenis Daya Tahan .....	6
C. Prinsip Latihan Daya Tahan .....	7
D. Hakikat Komponen Kondisi Fisik Power .....	7
E. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Power .....	9
F. Hakikat Otot Perut .....	11
G. Hakikat Otot Lengan .....	12
H. Peranan Latihan Sit-up Stand up and Throw .....	12
I. Peranan Latihan Sit-up Stand up and Throw Terhadap Peningkatan daya tahan otot perut dan power lengan .....	14
J. Penelitian yang Relevan .....	15
K. Anggapan Dasar .....	16
L. Hipotesis Penelitian .....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	18
B. Desain Penelitian .....	18
C. Lokasi dan Subjek Penelitian .....	20

D. Instrumen Penelitian .....	20	
E. Pelaksanaan Penelitian .....	21	
F. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data .....		23
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
A. Hasil Pengolahan .....	29	
1. Deskripsi Data .....	29	
2. Hasil Uji Normalitas .....	30	
3. Uji Hipotesis .....	32	
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....		33
C. Diskusi Penemuan .....		34
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
A. Kesimpulan .....	36	
B. Saran-Saran .....	36	
DAFTAR PUSTAKA .....	37	
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	39	