

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR TABEL	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakekat Otot Perut	5
B. Hakikat Daya Tahan Otot Perut	6
C. Prinsip Latihan Otot Perut	7
D. Prinsip-Prinsip Latihan Sesuai dengan Penelitian	9
E. Hakikat Komponen Kondisi Fisik Daya Tahan	10
F. Jenis Latihan Untuk Peningkatan Otot Perut Menggunakan Alat Bantu <i>Medicine Ball</i>	12
G. Peran Latihan <i>Med Ball V-Ups</i> Terhadap Hasil Daya Tahan Otot Perut	13
H. Penelitian yang Relevan	14
I. Anggapan Dasar	16
J. Hipotesis Penelitian	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	19
B. Desain Penelitian	19
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	21
D. Instrumen Penelitian	21
E. Pelaksanaan Penelitian	23
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengolahan	31
1. Deskripsi Data	31
2. Hasil Uji Normalitas	32
3. Uji Hipotesis	34
B. Pembahasan Hasil Penelitian	35

C. Diskusi Penemuan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	38
B. Saran-Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN-LAMPIRAN	41