

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI	ii
LEMBAR PERMOHONAN MENEMPUH UJIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	2
A. Hakikat Daya Tahan.....	2
B. Hubungan Antara Otot Pinggang dengan Otot Punggung	7
C. Hakikat Otot Pinggang.....	9
D. Latihan Daya Tahan Otot Punggung.....	12
E. Prinsip-Prinsip Latihan.....	13
F. Program Latihan Sistem Tangga (<i>step type approach</i>).....	16

G. Peran Latihan <i>Romanian Deadlift</i> Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Punggung Bagian Bawah	17
H. Peran Latihan <i>Sandbag Straight Leg Deadlift</i> Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Punggung Bagian Bawah	20
I. Hubungan latihan <i>Romanian Deadlift</i> dan <i>Sandbag Straight Leg Deadlift</i>	24
K. Penelitian yang Relevan.....	29
L. Anggapan Dasar	31
M. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Metode Penelitian.....	34
B. Desain Penelitian.....	34
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	36
D. Instrumen Penelitian.....	37
E. Pelaksanaan Penelitian	38
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	77
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	80
A. Hasil Pengolahan.....	80
B. Pembahasan Hasil Penelitian	89
C. Diskusi Penemuan.....	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran-saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN.....	99