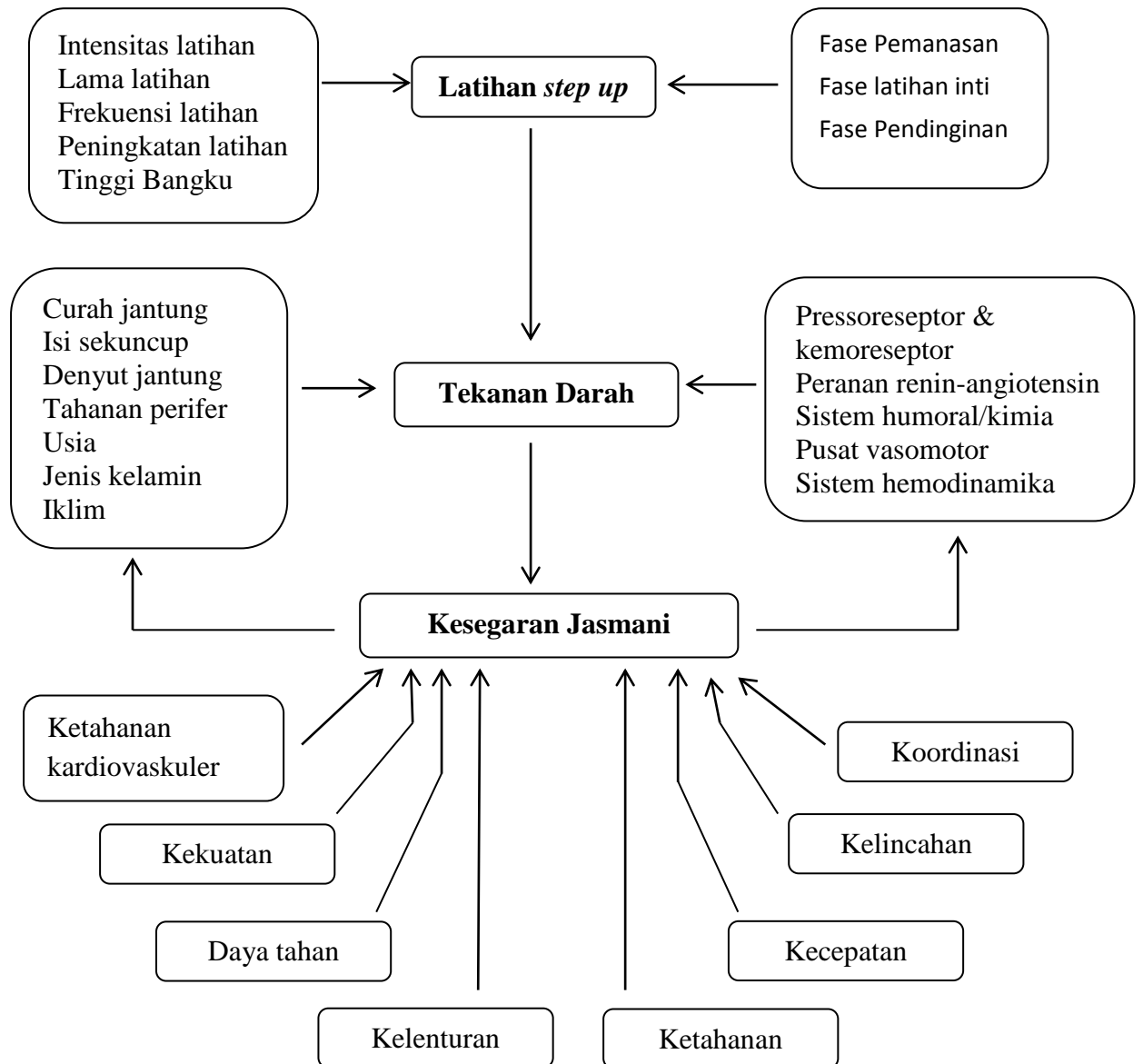


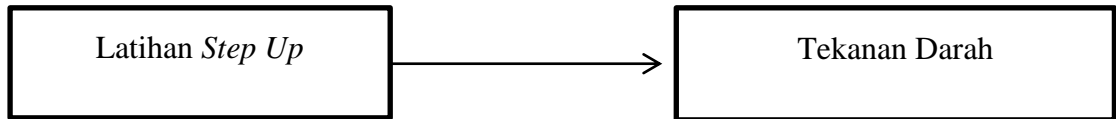
## BAB III

### KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Teori



### 3.2 Kerangka Konsep



### 3.3 Hipotesis

Berdasarkan latar belakang dan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan, maka hipotesa dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

- 1) Latihan *step up* (naik turun bangku) selama 12 minggu pada siswa sekolah sepak bola Tugu Muda Semarang usia 12-14 tahun dapat menyebabkan penurunan tekanan darah
- 2) Ada perbedaan yang berarti antara kelompok yang diberi latihan fisik sepak bola ditambah dengan latihan *step up* (naik turun bangku) bila dibandingkan dengan kelompok yang diberi latihan fisik sepak bola saja terhadap penurunan tekanan darah
- 3) Latihan fisik sepak bola yang ditambah latihan *step up* (naik turun bangku) tetap lebih baik daripada latihan fisik sepak bola saja terhadap penurunan tekanan darah