

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Lembar Persetujuan Sidang Skripsi	ii
Abstrak	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi.....	vi
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Skema.....	xiii
Daftar Grafik.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Perumusan Masalah.....	14
D. Tujuan Penelitian.....	15
E. Manfaat Penelitian	15

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teoris

1. Lingkar Perut.....	17
a. Definisi Lingkar Perut.....	17
b. Faktor yang mempengaruhi lingkar perut	18
c. Anatomi Fisiologi lipid	21
2. Abdominal	
a. Definisi abdominal	26
b. Anatomi abdominal	26
3. Lemak Tubuh	
a. Definisi lemak	29
b. Klasifikasi Lemak.....	30
c. Proses Perubahan Lemak.....	35
d. Fungsi Lemak	38
e. Kadar lemak dalam tubuh.....	38
f. Kerugian lemak pada tubuh.....	39
g. Pengukuran Lemak Perut	41
h. Proses Respirasi Aerob dan Anaerob	42

4. Latihan Aerobik	
a. Definisi Sepeda statis	48
b. Keuntungan dan kerugian penggunaan sepeda statis	50
c. Mekanisme Latihan Sepeda Statis.....	51
d. Metode latihan sepeda statis.....	53
5. Latihan Bellydance	
a. Definisi Bellydance	54
b. Manfaat latihan bellydance	55
c. Komponen penting dalam Bellydance.....	56
d. Metode Latihan Bellydance.....	56
e. Mekanisme Latihan Bellydance	58
6. Latihan abdominal strengthening	
a. Definisi Sit Up.....	60
b. Prinsip Latihan Beban	61
c. Metode Latihan.....	63
d. Mekanisme Kontraksi Otot	65
e. Sumber Energi Kontraksi Otot.....	67
f. Mekanisme penurunan lemak.....	69

g.	Dosis Latihan Sit Up	70
B.	Kerangka Berfikir.....	72
C.	Kerangka Konsep	75
D.	Hipotesa.....	76
BAB III METODELOGI PENELITIAN		
A.	Deskripsi data	77
B.	Metodelogi Penelitian.....	77
C.	Teknik Pengambilan Sample	79
D.	Instrument Penelitian.....	81
E.	Teknis Analisa Data.....	85
BAB IV HASIL PENELITIAN		
A.	Deskripsi Data	88
1.	Gambaran Umum Sampel	88
2.	Hasil Pengukuran Lingkar Perut Sebelum dan Sesudah	92
B.	Uji Persyaratan Analisis	96
1.	Uji Normalitas	96
2.	Uji Homogenitas.....	97
C.	Pengujian Hipotesa.....	98
BAB V PEMBAHASAN		
A.	Hasil Dari Penelitian.....	102

B. Keterbatasan Penelitian	109
----------------------------------	-----

BAB VI KESIMPILAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	110
--------------------	-----

B. Saran.....	110
---------------	-----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 2.1	Absorpsi Lipida ke Aliran Darah.....	35
Tabel 2.2	Persentase Lemak	40
Tabel 2.3	Persentase Waktu dalam Metabolism Aerob dan Anaerob.....	48
Tabel 4.1	Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	89
Tabel 4.2	Distribusi Sampel Menurut Usia pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	90
Tabel 4.3	Distribusi Sampel Berdasarkan Indeks Massa Tubuh	90
Tabel 4.4	Nilai Pengurangan Lingkar Perut pada Kelompok Perlakuan I Dengan diberikan Latihan Sepda Statis dengan Bellydance Sebelum dan Sesudah Latihan	93
Tabel 4.5	Nilai Pegurangan Lingkar Perut pada Kelompok Perlakuan II dengan diberikan Sepeda Statis dengan Sit Up	95
Tabel 4.6	Tabel Uji Normalitas dan Homogenitas	97
Tabel 4.7	Tabel Uji Normalitas dan Homogenitas	98
Tabel 4.8	Tabel Perbandingan Nilai Lingkar Perut Perlakuan I	99
Tabel 4.9	Tabel Perbandingan Nilai Lingkar Perut Kelompok Perlakuan II Sebelum dan Setelah Intervensi	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1	Jaringan Adipose.....	26
Gambar 2	Otot Abdominal	28
Gambar 3	Penumpukan Jaringan Adipose di peut.....	28
Gambar 4	Siklus Krebs	45
Gambar 5	Latihan dengan Sepeda Statis	50
Gambar 6	Latihan Belly Dance	57
Gambar 7	Latihan 1	58
Gambar 8	Latihan 2	58
Gambar 9	Latihan 3	58
Gambar	Lingkar perut.....	84

DAFTAR SKEMA

Skema	Halaman
Skema Kerangka Berfikir.....	75
Skema Kerangka Konsep.....	76
Skema Metode Kelompok Perlakuan I.....	79
Skema Metode Kelompok Perlakuan II.....	80

DAFTAR GRAFIK

Grafik		Halaman
Grafik 4.1	Distribusi Data Berdasarkan Jenis Kelamin.....	89
Grafik 4.2	Distribusi Data Berdasarkan Usia	91
Grafik 4.3	Distribusi Data Berdasarkan Index Massa Tubuh (IMT)	93
Grafik 4.4	Nilai Penurunan Lingkar Perut Kelompok Perlakuan I.....	94
Grafik 4.5	Nilai Penurunan Lingkar Perut Kelompok Perlakuan II.....	110