

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENILAIAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xii
<b>BAB I        PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penulisan.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II        KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Teoritis.....	8
1. Stabilitas Lumbo-Pelvic.....	8
2. Core Stability.....	28

3. Neurac Method.....	36
4. Pilates.....	61
5. Stabilizer Pressure Biofeedback.....	77
B. Kerangka Berpikir.....	85
C. Kerangka Konsep Penelitian.....	90
D. Hipotesis.....	91
<b>BAB III    METODE PENELITIAN.....</b>	<b>92</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	92
B. Jenis Penelitian.....	92
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	95
D. Instrumen Penelitian.....	102
E. Teknik Analisa Data.....	109
<b>BAB IV    HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	112
B. Uji Persyaratan Analisa.....	118
C. Pengujian Hipotesa.....	119
<b>BAB V    PEMBAHASAN.....</b>	<b>124</b>
A. Hasil Penelitian.....	124
B. Keterbatasan Penelitian.....	129
<b>BAB VI    KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>130</b>
A. Kesimpulan.....	130
B. Implikasi.....	130
C. Saran.....	130

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN