

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI | iii |
| ABSTRAK | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR SKEMA | xiii |
| DAFTAR GRAFIK | xiv |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|---------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Perumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat Penulisan | 8 |

BAB II KAJIAN TEORI

| | |
|---|----|
| A. Deskripsi Teori | |
| 1. Lingkaran Perut | |
| a. Definisi Lingkaran Perut | 10 |
| b. Faktor yang Mempengaruhi Lingkaran Perut | 11 |

| | |
|--|----|
| 2. Kulit | |
| a. Struktur Kulit | 12 |
| b. Fungsi Kulit | 16 |
| 3. Abdomen | |
| a. Pengertian | 17 |
| b. Dinding Abdomen | 18 |
| c. Otot – otot perut | 19 |
| d. Fungsi Otot Perut | 23 |
| e. Lemak perut | 24 |
| f. Lemak visceral | 25 |
| 4. Lemak Tubuh | |
| a. Lemak | 27 |
| b. Klasifikasi Lemak | 27 |
| c. Pencernaaan dan Penyerapan Lemak | 34 |
| d. Fungsi Lemak | 37 |
| e. Kadar Lemak Tubuh | 38 |
| f. Kadar Lemak Tubuh Berlebihan | 38 |
| g. Kerugian Lemak Pada Tubuh | 40 |
| h. Pengurangan lemak dengan latihan | 46 |
| i. Lemak/lemak jenuh dan kinerja fisik | 49 |
| 5. Metabolisme Tubuh | |
| a. Definisi Metabolisme Tubuh | 51 |
| b. Metabolisme Energi Saat Olahrag | 70 |
| c. Sintesa Lemak | 73 |
| 6. <i>Sit up</i> | |
| 1. <i>Sit up</i> | 76 |
| 2. Komponen <i>Sit up</i> | 78 |
| 3. Otot – otot yang Bekerja pada <i>Sit up</i> | 78 |
| 4. Gerakan pada <i>Sit up</i> | 79 |
| 5. <i>Sit up</i> dengan beban | 83 |

| | |
|----------------------------|----|
| B. Kerangka Berfikir | 86 |
| C. Kerangka Konsep | 90 |
| D. Hipotesa | 91 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 92 |
| B. Metodologi Penelitian | 92 |
| C. Teknik Pengambilan Sampel | 94 |
| D. Instrument Penelitian | 96 |
| E. Teknik Analisa Data | 99 |

BAB IV Hasil Penelitian

| | |
|-----------------------------------|-----|
| A. Deskripsi Data | 102 |
| B. Uji Persyaratan Analisis | 110 |
| C. Pengujian Hipotesis | 112 |

BAB V PEMBAHASAN

| | |
|--------------------------------|-----|
| A. Hasil dari Penelitian | 117 |
| B. Keterbatasan | 123 |

BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

| | |
|---------------------|-----|
| A. Kesimpulan | 124 |
| B. Implikasi | 124 |
| C. Saran | 125 |

| | |
|-----------------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA | xv |
|-----------------------------|----|

| | |
|-----------------------|------|
| LAMPIRAN | xvii |
|-----------------------|------|

| | |
|-----------------------------------|-------|
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | xxvii |
|-----------------------------------|-------|