

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Perumusan Masaalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. DESKRIPSI TEORITIS	
1. Lingkar Perut	8
a. Definisi Lingkar Perut.....	15
b. Faktor yang Mempengaruhi Lingkar Perut.....	16
2. Abdominal.....	17
a. Definisi Abdominal.....	25
b. Dinding Abdominal.....	27
c. Otot-otot Perut.....	29
3. Lemak Tubuh.....	30
a. Definisi Lemak.....	35
b. Klasifikasi Lemak.....	35
c. Fungsi Lemak.....	36
d. Kadar Lemak dalam Tubuh.....	37
e. Bentuk Tubuh Berdasarkan Distribusi Lemak.....	37
4. Metabolisme Tubuh.....	38
a. Definisi Metabolisme Tubuh.....	38
5. Latihan <i>Core Stability</i>	38
a. Definisi Latihan <i>Core Stability</i>	38

b. Anatomi, Fisiologi, dan Biomekanik pada <i>Core Stability</i>	42
c. Mekanisme Latihan <i>Core Stability</i>	44
d. Mekanisme Penurunan Lingkar Perut dengan Latihan <i>Core Stability</i>	48
e. Metode Latihan <i>Core Stability</i>	49
6. Latihan <i>Bicycle Crunch</i>	52
a. Definisi Latihan <i>Bicycle Crunch</i>	52
b. Otot-otot yang Bekerja saat Latihan <i>Bicycle Crunch</i>	52
c. Gerakan Latihan <i>Bicycle Crunch</i>	52
d. Mekanisme Penurunan Lingkar Perut dengan Latihan <i>Bicycle Crunch</i>	53
e. Metode Latihan <i>Bicycle Crunch</i>	53
7. Latihan <i>Sit Up</i>	54
a. Definisi Latihan <i>Sit Up</i>	54
b. Komponen Latihan <i>Sit Up</i>	54
c. Otot-otot yang Bekerja saat Latihan <i>Sit Up</i>	55
d. Gerakan Latihan <i>Sit Up</i>	55
e. Mekanisme Penurunan Lingkar Perut dengan Latihan <i>Sit Up</i>	56
8. Pengukuran.....	57
a. <i>Meterline</i>	58
b. <i>Skinfold Caliper</i>	58
B. KERANGKA BERPIKIR.....	61
C. KERANGKA KONSEP.....	62
D. HIPOTESIS.....	63
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	64
B. Metode Penelitian.....	64
C. Populasi dan Sampel.....	65
D. Alur Penelitian.....	68
E. Instrumen Penelitian.....	69
F. Teknik Analisa Data.....	76
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	79

B. Uji Persyaratan Analisis.....	85
C. Pengujian Hipotesis.....	86
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil dari Penelitian.....	89
B. Keterbatasan Penelitian.....	96
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	