

## DAFTAR ISI

	Hal.
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAKSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Perumusan Masalah.....	13
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II. KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	
1. Daya Tahan Otot (Muscle Endurance).....	16
1.1. Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Otot.....	18
1.2. Mekanisme Peningkatan Daya Tahan Otot.....	21
1.3. Tipe Daya Tahan Otot.....	27
1.4. Hubungan Kelelahan Otot dengan Daya Tahan Otot.....	28
2. Otot Abdominal (Abdominal Muscle).....	29

2.1. Anatomi dan Fisiologi Otot Rangka Secara Umum.....	35
2.2. Mekanisme Kontraksi Otot Rangka.....	52
2.3. Metabolisme Otot Rangka.....	56
2.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontraksi Otot Rangka.....	59
2.5. Kontraksi Otot Rangka.....	60
2.6. Sumber Energi Kontraksi Otot Rangka.....	61
2.7. Mekanisme Daya Tahan Otot Skletal pada Kontraksi Otot.....	61
3. Latihan Daya Tahan Otot Statik Dan Dinamik.....	65
3.1. Latihan Daya Tahan Otot Statik/Isometrik.....	65
3.2. Mekanisme Peningkatan Daya Tahan Otot Abdominal.....	72
3.3. Latihan Daya Tahan Otot Dinamik/Isotonik.....	73
B. Kerangka Berfikir.....	79
C. Hipotesis.....	83

### BAB III. METODELOGI PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	84
B. Metode Penelitian.....	84
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	87
D. Instrument Penelitian.....	88
E. Teknik Analisis Data.....	94

### BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	98
B. Uji Persyaratan Analisis.....	109
C. Pengujian Hipotesa.....	111

## BAB V. PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	121
B. Keterbatasan .....	130

## BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	132
B. Saran.....	133

DAFTAR PUSTAKA.....	xiii
---------------------	------

LAMPIRAN.....	xv
---------------	----

RIWAYAT HIDUP.....	xvi
--------------------	-----

FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI.....	xvii
---------------------------------	------

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot Abdominal.....	29
Gambar 2.2 Otot Rectus Abdominis.....	30
Gambar 2.3 Otot Transverse Abdominus.....	32
Gambar 2.4 Otot Internal Obliques.....	34
Gambar 2.5 Otot Eksternal Obliques.....	35
Gambar 2.6 Miofibril.....	41
Gambar 2.7 Komposisi Otot.....	43
Gambar 2.8 Persyarafan Otot.....	52
Gambar 2.9 Basic Plank Exercise.....	69
Gambar 2.10 Static Legs Straight exercise.....	70
Gambar 2.11 Crunches.....	75
Gambar 2.12 Dinamik Legs Straight Exercise.....	76
Gambar 2.13 Penatalaksanaan Dinamik Legs Straight Exercise.....	77

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Serabut Otot.....	46
Tabel 2.2 Karakteristik Struktural dan Fungsional dari tipe Serabut Otot.....	39
Tabel 2.3 Klasifikasi Tipe Serabut Otot.....	50
Tabel 2.4 Kecepatan Pembentukan Daya Maksimum dan Ketahanan.....	59
Tabel 3.1 Kriteria Level Kemampuan Daya Tahan Otot Abdominal.....	91
Table 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	101
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia, Berat Badan, Lama Kerja.....	102
Tabel 4.3 Nilai Kriteria Daya Tahan Otot Abdominal Sebelum Latihan.....	104
Tabel 4.4 Nilai Kriteria Daya Tahan Otot Abdominal Sesudah Latihan.....	106
Tabel 4.5 Selisih Nilai Daya Tahan Sebelum dan Sesudah Latihan.....	107
Tabel 4.6 Uji Normalitas Pada Kelompok Perlakuan I dan II.....	110
Tabel 4.7 Uji Homogenitas.....	112
Tabel 4.8 Nilai Daya Tahan Otot Abdominal Kelompok Perlakuan I.....	114
Tabel 4.9 Uji Statistik Hipotesis I.....	114
Tabel 4.10 Nilai Daya Tahan Otot Abdominal Kelompok Perlakuan II.....	116
Tabel 4.11 Uji Statistik Hipotesis II.....	116
Tabel 4.12 Selisih Peningkatan Daya Tahan Otot Abdominal.....	118
Tabel 4.13 Uji Statistik Hipotesis III.....	118

## **DAFTAR GRAFIK**

Grafik 3.1 Nilai Kriteria Level Daya Tahan Otot Abdominal.....	91
Grafik 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	102
Grafik 4.2 Nilai Kriteria Daya Tahan Otot Abdominal Sebelum Latihan.....	105
Grafik 4.3 Nilai Kriteria Daya Tahan Otot Abdominal Sesudah Latihan.....	107
Grafik 4.4 Nilai Peningkatan Daya Tahan Otot Kelompok Perlakuan I.....	108
Grafik 4.5 Nilai Peningkatan Daya Tahan Otot Kelompok Perlakuan II.....	109
Grafik 4.6 Perbandingan Peningkatan Daya Tahan Otot Abdominal Kel I.....	119