

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR GRAFIK	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Perumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. DESKRIPSI TEORITIS

1. Lingkar Perut	9
a) Definisi lingkar perut	9
b) Cara mengukur lingkar perut	10
c) Penyebab lingkar perut berlebih	11
d) Faktor yang mempengaruhi lingkar perut	12
2. Anatomi	15
a) Definisi abdominal	15
b) Fungsi otot abdominal	16
c) Otot-Otot Abdominal	18
3. Lemak	23
a) Definisi Lemak	23

b) Fungsi lemak	24
c) Lemak yang penting bagi tubuh	24
d) Lemak yang tidak penting bagi tubuh	26
e) Lemak dalam tubuh	28
4. Metabolisme Tubuh	36
a) Definisi metabolisme	36
b) Fungsi metabolisme	37
c) Tahap pembentukan energi	41
5. Latihan	51
a) Definisi latihan	51
b) Prinsip-prinsip latihan	51
c) Latihan untuk abdominal	53
d) Mekanisme penurunan lingkaran perut	62
B. KERANGKA BERPIKIR	63
C. KERANGKA KONSEP	70
D. HIPOTESA	71
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	71
B. Metode Penelitian	72
C. Teknik Pengambilan Sample	74
D. Instrumen penelitian	75
E. Teknik Analisa Data	82
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	80
B. Uji Persyaratan Analisis	96
C. Uji Persyaratan Hipotesis	97
BAB V PEMBAHASAN	
A. Gambaran Hasil Dari Penelitian	102
B. Keterbatasan	106
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	107
B. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	xii