

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Lembar Persetujuan Sidang Skripsi.....	ii
Lembar Pengesahan Skripsi.....	iii
Abstrak	iv
Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Skema.....	xiv
Daftar Grafik.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	
1. Lingkar Perut.....	13
a. Definisi Lingkar Perut.....	13
b. Faktor yang mempengaruhi lingkar perut.....	14
2. Abdominal	
a. Definisi abdominal.....	17

b. Dinding abdominal.....	18
c. Otot-otot perut.....	19
d. Fungsi otot-otot perut.....	24
3. Lemak Tubuh	
a. Definisi lemak.....	25
b. Klasifikasi lemak.....	26
c. Fungsi lemak.....	32
d. Kadar lemak dalam tubuh.....	34
e. Kerugian lemak pada tubuh.....	34
f. Proses Penyimpanan Lemak.....	39
4. Metabolisme Tubuh	
a. Definisi metabolisme tubuh.....	40
b. Proses metabolisme karbohidrat, lemak, protein.....	53
c. Metabolisme energi saat olahraga.....	58
5. Obesitas Sentral	
a. Definisi Obesitas Sentral.....	61
b. Mekanisme Obesitas Sentral.....	62
6. Latihan beban	
a. Definisi latihan beban.....	63
b. Prinsip Latihan Beban.....	64
c. Faktor Yang Harus Diperhatikan Dalam Latihan Beban.....	65
d. Macam- macam latihan beban.....	65
e. Fungsi latihan beban.....	70
f. Komponen latihan beban untuk perut.....	71
g. Mekanisme pengurangan lingkaran perut dengan latihan Beban.....	72

h. Metode Latihan.....	73
i. Dosis latihan beban.....	74
7. Latihan Treadmill	
a. Definisi latihan aerobik.....	76
b. Manfaat latihan aerobik.....	76
c. Mekanisme pengurangan lingkaran perut dengan treadmill.....	80
d. Metode Latihan Aerobik.....	81
e. Dosis latihan aerobik.....	81
B. Kerangka Berfikir.....	83
C. Kerangka Konsep.....	87
D. Hipotesa.....	88
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	89
B. Metodologi Penelitian.....	89
C. Teknik Pengambilan Sample.....	91
D. Instrument Penelitian.....	93
E. Teknis Analisa Data.....	97
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	100
1. Gambaran Umum Sampel.....	100
2. Hasil Pengukuran Lingkaran Perut Sebelum Dan Sesudah.....	107
B. Uji Persyaratan Analisis.....	110
1. Uji Normalitas.....	110
2. Uji Homogenitas.....	111
C. Pengujian Hipotesa.....	112

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Dari Penelitian.....	116
B. Keterbatasan Penelitian.....	126

BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	128
B. Implikasi.....	128
C. Saran.....	129

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN