

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakang	1
B. IdentifikasiMasalah	4
C. RumusanMasalah	6
D. TujuanPenelitian	6
E. ManfaatPenelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritis	7
1. Lingkar Perut.....	7
a. Definisi Lingkar Perut	7
b. Factor yang Mempengaruhi lingkaran perut berlebih	8
c. Anatomi Lingkar Perut	16
2. <i>Core Stability Exercise</i>	18
a. Definisi <i>Core Stability Exercise</i>	18
b. Mekanisme <i>Core Stability Exercise</i>	20
c. Jenis-jenis <i>Core Stability Exercise</i>	21
3. <i>Bicycle Crunch Exercise</i>	23
a. Definisi <i>Bicycle Crunch Exercise</i>	23
b. Mekanisme <i>Bicycle Crunch Exercise</i>	23
4. Pengukuran Lingkar Perut.....	24
B. Kerangka Berpikir.....	25
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Waktu dan Tempat Penelitian	30
1. Waktu Penelitian	30
2. TempatPenelitian.....	30
B. Metode Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. InstrumenPenelitian.....	32
1. Variabel Penelitian	32
2. Definisi Konseptual.....	32

3. Definisi Operasional.....	33
E. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	38
1. Gambaran Umum Sampel	38
2. Karakteristik Sampel Berdasarkan Pekerjaan	40
3. Karakteristik Sampel Berdasarkan Tinggi Badan	41
4. Hasil pengukuran lingkar perut.....	42
B. Uji Persyaratan Analisis.....	44
1. Uji Normalitas	44
2. Uji Homogenitas	44
3. Uji Hipotesis.....	45
a. Uji Hipotesis I.....	45
b. Uji Hipotesis II	46
c. Uji Hipotesis III.....	47
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	49
1. Hasil Uji Hipotesis I	49
2. Hasil Uji Hipotesis II	52
3. Hasil Uji Hipotesis III	53
B. Keterbatasan yang Terjadi Selama Penelitian.....	55
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	61