

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penulisan	8

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori	
1. Lingkar Perut	
a. Definisi Lingkar Perut	10
b. Faktor yang Mempengaruhi Lingkar Perut	11

2. Kulit	
a. Struktur Kulit	12
b. Fungsi Kulit	16
3. Abdomen	
a. Pengertian	17
b. Dinding Abdomen	18
c. Otot – otot perut	19
d. Fungsi Otot Perut	23
e. Lemak perut	24
f. Lemak visceral	25
4. Lemak Tubuh	
a. Lemak	27
b. Klasifikasi Lemak	27
c. Pencernaaan dan Penyerapan Lemak	34
d. Fungsi Lemak	37
e. Kadar Lemak Tubuh	38
f. Kadar Lemak Tubuh Berlebihan	38
g. Kerugian Lemak Pada Tubuh	40
h. Pengurangan lemak dengan latihan	46
i. Lemak/lemak jenuh dan kinerja fisik	49
5. Metabolisme Tubuh	
a. Definisi Metabolisme Tubuh	51
b. Metabolisme Energi Saat Olahrag	70
c. Sintesa Lemak	73
6. <i>Sit up</i>	
1. <i>Sit up</i>	76
2. Komponen <i>Sit up</i>	78
3. Otot – otot yang Bekerja pada <i>Sit up</i>	78
4. Gerakan pada <i>Sit up</i>	79
5. <i>Sit up</i> dengan beban	83

B. Kerangka Berfikir	86
C. Kerangka Konsep	90
D. Hipotesa	91

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	92
B. Metodologi Penelitian	92
C. Teknik Pengambilan Sampel	94
D. Instrument Penelitian	96
E. Teknik Analisa Data	99

BAB IV Hasil Penelitian

A. Deskripsi Data	102
B. Uji Persyaratan Analisis	110
C. Pengujian Hipotesis	112

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil dari Penelitian	117
B. Keterbatasan	123

BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	124
B. Implikasi	124
C. Saran	125

DAFTAR PUSTAKA	xv
-----------------------------	----

LAMPIRAN	xvii
-----------------------	------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xxvii
-----------------------------------	-------