

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	12
E. Tujuan Penulisan	12
F. Manfaat Penulisan	13
BAB II DESKRIPSI TEORI DAN HIPOTESIS	15
A. Deskripsi Teori	15
1. Postur Hiperlordosis pada Individu Overweight	15
a. Postur	15
1) Pengertian postur	15
2) Postur normal dalam keadaan berdiri statis	17
3) Faktor- faktor fisik yang mempengaruhi postur	19
4) Kelainan Postur	38
5) Koreksi postur	42
6) Pengukuran perbaikan postur melalui pengukuran hiperlordosis lumbal	43
b. Overweight	49
1) Pengertian dan pengukuran overweight	49
2) Penyebab <i>overweight</i>	51
3) Mekanisme gangguan postur pada <i>overweight</i>	54
2. Core stability	49
a. Pengertian dan Perbedaan <i>Core muscles</i> dan <i>Global muscles</i>	49
b. Mekanisme perbaikan postur dengan peningkatan stabilisasi lumbal	51
c. <i>Core Stability Exercises</i>	54

3. Contract Relax Stretching (CRS) otot Iliopsoas	59
a. Pengertian	62
b. Indikasi	62
c. Kontraindikasi	62
d. Mekanisme perbaikan postur dengan peningkatan fleksibilitas m. Iliopsoas pada postur hiperlordosis individu overweight	62
e. Prosedur pelaksanaan tehnik contract relax stretching m. Iliopsoas pada penelitian	63
B. Kerangka Berfikir	65
C. Kerangka Konsep	70
D. Hipotesis	71
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	72
B. Metode Penelitian.....	72
C. Teknik Pengambilan Sampel	74
D. Intrumen penelitian	76
E. Teknik Analisa Data	80
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	82
B. Uji Persyaratan Analisis	92
C. Pengujian Hipotesa	95
BAB V PEMBAHASAN	100
BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan	109
B. Implikasi	109
C. Saran	110
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	