

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENILAIAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penulisan.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....	8
A. Deskripsi Teoritis.....	8
1. Stabilitas Lumbo-Pelvic.....	8
2. Core Stability.....	28

3. Neurac Method.....	36
4. Pilates.....	61
5. Stabilizer Pressure Biofeedback.....	77
B. Kerangka Berpikir.....	85
C. Kerangka Konsep Penelitian.....	90
D. Hipotesis.....	91
BAB III METODE PENELITIAN.....	92
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	92
B. Jenis Penelitian.....	92
C. Tehnik Pengambilan Sampel.....	95
D. Instrumen Penelitian.....	102
E. Tehnik Analisa Data.....	109
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	112
B. Uji Persyaratan Analisa.....	118
C. Pengujian Hipotesa.....	119
BAB V PEMBAHASAN.....	124
A. Hasil Penelitian.....	124
B. Keterbatasan Penelitian.....	129
BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	130
A. Kesimpulan.....	130
B. Implikasi.....	130
C. Saran.....	130

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN