

DAFTAR ISI

	hlm.
COVER SKRIPSI	
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR DAN SKEMA	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB IPENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Perumusan Masalah	9
1. Sit – Up Exercise menurunkan Lingkar Perut	9
2. Core Stability Exercise Menurunkan Lingkar Perut	9
3. Ada Perbrdan antara Sit – up dengan Core Stability Exercise	9
D. Tujuan Penelitian	9
1. Tujuan Umum	9
2. Tujuan Khusus	9
E. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10

a) Menambah Wawasan.....	10
b) Bahan Kajian	10
c) Menambah dan Mengembangkan Ilmu Fisioterapi	10
2. Manfaat Praktis	10
a) Mendalami Latihan	10
b) Sebagai Latihan Pengembangan	11
c) Penanganan dan Intervensi.....	11

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori	12
1. Lingkar Perut Pada Wanita Usia 25 Tahun -35 Tahun	12
a) Definisi Lingkar Perut.....	12
b) Anatomi Lingkar Perut pada wanita usia 25 sampai 35 tahun	14
1. M. Rectus Abdominus.....	14
2. M, Eksterna lObdiminal Oblique	14
3. M. Internal Obdiminal Oblique.....	15
4. M. Transversus Abdominus	15
c) Metabolisme Lemak.....	16
1. Struktur Unsur.....	16
2. Struktur Molekul	16
d) Jenis-jenis Lemak.....	16
1. Lemak Sederhana.....	16
2. Lemak Campuran	17

3. Lemak Asli (Derivat Lemak)	17
a) Asam Lemak Jenuh.....	17
b) Asam Lemak Tidak Jenuh	17
e) Fungsi Kegunaan Lemak Dalam Tubuh	18
1. Pelindung Dalam Tubuh	18
2. Pelindung alat– alat Tubuh	18
3. Penghasil Energi	18
4. Penahanan Rasa Lapar	18
5. Bahan Penyusun Membran Sel	18
6. Bahan Dasar Penyusun Hormon	18
7. Suatu Bahan Penyusun Empedu	18
f) Mekanisme Pencernan Lemak Dalam Tubuh	18
g) Unsur – Unsur Yang Mempengaruhi Perubahan Lingk ar perut Pada wanita Usia 25 tahun sampai 35 tahun	20
1. Usia dan Jenis Kelamin.....	20
2. Pola Makan yang Tidak Beraturan.....	20
3. Proses Persalinan.....	21
4. Kurangnya Aktifitas	21
5. Stress atau Desfresi.....	21
h) Indeks normal Lingk ar perut ideal pada wanita.....	21
i) Pengukuran Lingk ar Perut	25
2. <i>SIT - UP</i>	26
Definisi <i>Sit-Up</i>	26

a) Biomekanik <i>Sit-Up</i>	28
b) Mekanisme <i>Sit-Up</i>	30
c) Faktor – Faktor Pedoman <i>Sit – Up</i>	30
1. Usia dan Jenis Kelamin.....	30
2. Ukuran <i>Crosssection Otot</i>	31
3. <i>Recruimen Motor Unit</i>	31
4. <i>Tipe Konstraksi</i>	31
5. Jenis Serabut Otot	31
6. <i>Metabolisme</i>	32
7. Kecepatan Konstraksi	32
8. <i>Motivasi</i>	32
d) Frekwens <i>Sit – Up Exercise</i>	33
3. Pengertian tentang <i>CoreStability Exercise</i>	33
a) Definisi <i>Core Stability Exercise</i>	33
b) Fisiologi <i>Exercis Core Stability Exercise</i>	37
c) Otot pada <i>Regio Hip</i>	39
d) Prinsip Latihan <i>Core Stability Exercise</i>	40
e) Teknik dan bentuk <i>Core Stability Exercise</i>	43
f) <i>Muscle Endurance</i>	44
g) Jenis – Jenis <i>Exercise Core Stabilisasi</i>	45
1. <i>Prone Bridging on Elbow/Plank</i>	45
2. <i>Side Plank</i>	46
3. <i>Leg Left</i>	47
B. KerangkaBerfikir	49

Skema Kerangka Berpikir	52
C. Kerangka Konsep	53
D. Hipotesis	54

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	55
1. Tempat Penelitian	55
2. Waktu Penelitian	55
B. Metode Penelitian	55
1. Penelitian ini bersifat Eksperimental	55
2. Nilai Peningkatan atau PenurunanLingkarPerut	55
a) Kelompok Perlakuan I	56
b) Kelompok Perlakuan II	57
C. Populas idan Sampel.....	57
1. Kriteria Penerimaan	58
2. Kriteria Penolakkan.....	58
3. Kriteria Pengguguran	59
D. Instrument Penelitian.....	59
1. Variabel Penelitian	59
a) Variabel Dependent.....	59
b) Variabei Independent	59
2. Definisi Konseptual.....	59
3. Definisi Operasional	62
a) Indeks Lingkar Perut.....	62

b) Prosedur <i>Sit-up Exercise</i>	63
c) <i>Core Stability Exercise</i>	63
1. <i>Prone Bridging</i>	64
2. <i>Side Plank</i>	65
3. <i>Leg Left</i>	66
E. Teknik Analisis Data	66
1. Uji Normalitas	67
2. Uji Hipotesis	67
a) Uji Hipotesis I.....	67
b) Uji Hipotesis II.....	68
c) Uji Hipotesis III	68

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	70
1. Gambaran Umum Sample Penelitian	70
2. Hasil Pengukuran Lingkar Perut Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	73
a) Nilai Pengukuran Pada Perlakuan I.....	73
b) Nilai Pengukuran Pada Perlakuan II	74
B. Uji Persyaratan Analisis	76
1. Uji <i>Normalitas</i>	76
C. Pengujian Hipotesis.....	78
1. Uji Hipotesis I	78
2. Uji Hipotesis II.....	79
3. Uji Hipotesis III	81

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	84
B. Hasil Penelitian	87
1. Hipotesis I	87
2. Hipotesis II.....	87
3. Hipotesis III.....	88
C. Keterbatasan Penelitian	89
1. Aktifitas Sample yang tidak terpelakuan	89
2. Tingkat Kosentrasi	89

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	90
1. Hasil Uji Hi.....	90
2. Hasil Uji Hipotesis II.....	90
3. Hasil Uji Hipotesis III.....	90
B. Saran.....	91
1. Olah – raga untuk mencegah Penimbunan Lemak	91
2. Pengembangan Metode.....	91
3. Sample Penelitian Mengaplikasikan Gerakan	91

DAFTAR PUSTAKA

FORM DAN LAMPIRAN