

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Pengesahan Skripsi .....	ii
Lembar Persetujuan Sidang Proposal Skripsi .....	iii
Abstrak .....	iv
Kata Pengantar .....	v
Daftar isi .....	vi
Daftar Grafik .....	vii
Daftar Tabel .....	viii
Daftar Gambar .....	ix
Daftar Skema .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Perumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teoritis	
1. Lingkar paha	
a. Definisi Lingkar Paha .....	10
b. Faktor yang mempengaruhi lingkaran paha .....	10
2. Wanita Usia 18-22 tahun .....	13
3. Paha	
a. Definisi Paha .....	14

b. Otot-otot paha .....	14
c. Fungsi otot-otot paha .....	17
4. Kelebihan berat badan dan Obesitas .....	17
5. Kalori .....	19
6. Lemak Tubuh	
a. Definisi lemak tubuh .....	21
b. Fungsi lemak .....	22
c. Kerugian lemak dalam tubuh .....	23
d. Penyimpanan lemak .....	23
7. Metabolisme Tubuh	
a. Definisi metabolisme tubuh .....	24
b. Sumber energi saat olahraga .....	25
c. Metabolisme lemak .....	29
d. Metabolisme energi saat olahraga .....	32
8. Latihan Wall Squat	
a. Definisi latihan Wall Squat .....	34
b. Manfaat latihan Wall Squat .....	34
c. Prinsip latihan Wall Squat .....	35
d. Jenis latihan beban .....	36
e. Biomekanik Latihan Wall squat .....	36
f. Mekanisme penurunan lingkaran paha dengan latihan Wall Squat .....	37
g. Dosis latihan .....	38
9. Treadmill	
a. Definisi Treadmill .....	40
b. Biomekanik pada Treadmill .....	41
c. Manfaat Treadmill .....	42
d. Mekanisme pengurangan lingkaran paha dengan Treadmill	43
e. Dosis Treadmill .....	44
B. Kerangka Berfikir .....	46
C. Kerangka Konsep .....	49

D. Hipotesa .....	50
-------------------	----

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan waktu .....	51
B. Metode penelitian .....	51
C. Populasi dan Sample .....	53
D. Instrumen penelitian .....	55
E. Teknik Analisa Data .....	60

### BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data .....	64
B. Uji Persyaratan Analisis .....	72
C. Pengujian Hipotesis .....	74

### BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	77
B. Keterbatasan Penelitian .....	85

### BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	86
B. Saran .....	86