

DAFTAR ISI

	Hlm.
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Perumusan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	13
E. Manfaat Penelitian	13
BAB II DESKRIPSI TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	15
1. Lingkar Perut Pada Wanita Dengan Obesitas Sentral	15
a. Obesitas	16
b. Obesitas Sentral	19
c. Lemak.....	34
d. Metabolisme	43
2. Latihan (<i>Exercise</i>)	51
a. Pengertian Latihan	51
b. Fisiologi Latihan	52
c. Sumber Energi dalam Latihan	60
d. Mekanisme Energi pada Latihan	66
3. <i>Bicycle Crunch Exercise</i>	67
a. Pengertian <i>Bicycle Crunch Exercise</i>	67

b. Mekanisme <i>Bicycle Crunch Exercise</i>	73
4. <i>Front Plank Exercise</i>	74
a. Pengertian <i>Front Plank Exercise</i>	74
b. Mekanisme <i>Front Plank Exercise</i>	78
B. Kerangka Berfikir	79
C. Kerangka Konsep	80
D. Hipotesis	81
BAB III METODOLOGI PENELITIAN STUDI KASUS	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	82
B. Metode	82
C. Populasi dan Sampel	85
D. Instrument Penelitian	86
E. Teknik Analisis Data	95
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	99
B. Uji Persyaratan Analisis	105
1. Uji Normalitas	105
2. Uji Homogenitas	106
3. Uji Hipotesis	106
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Dari Penelitian	110
1. Hipotesis I	111
2. Hipotesis II	113
3. Hipotesis III	115
B. Keterbatasan Yang Terjadi Selama Penelitian	116
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	117
B. Saran	117

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN