

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	hlm
ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Perumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Daya Tahan Otot Abdominal Pada Remaja Putri Usia 17-25 Tahun.....	10
a) Definisi daya tahan otot abdominal.....	10
b) Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan otot abdominal Pada Remaja Putri Usia 17-25 Tahun.....	11
c) Faktor-faktor lain yang mempengaruhi daya tahan otot abdominal Pada Remaja Putri Usia 17-25 Tahun	18
2. Prinsip Latihan.....	20
a) Program latihan peningkatan daya tahan abdominal	20
b) Adaptasi latihan	21
c) Anatomi otot abdominal dan fisiologi kontraksi otot.....	24

d) Anatomi otot dinding belakang abdominal.....	29
e) Mekanisme kontraksi otot abdominal.....	30
f) Fungsi otot abdominal.....	34
3. Latihan Crunches.....	36
a) Pengertian	36
b) Tujuan latihan crunches.....	37
c) Mekanime peningkatan daya tahan otot abdominal oleh latihan crunches.....	37
d) Teknik latihan crunches.....	38
e) Dosis latihan	39
4. Latihan Crunches di atas Swiss Ball	39
a) Pengertian.....	39
b) Tujuan latihan crunches di atas swiss ball	40
c) Mekanisme peningkatan daya tahan otot abdominal oleh latihan crunches di atas swiss ball.....	40
d) Teknik latihan crunches di atas swiss ball.....	41
e) Dosis latihan.....	42
B. Kerangka Berpikir	43
C. Kerangka Konsep	47
D. Hipotesis	48

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian	49
B. Metode Penelitian	49
C. Populasi dan Sample	52
D. Instrumen Penelitian	53

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data skripsi	66
B. Uji Persyaratan Analisis	75
C. Pengujian Hipotesis	77
1. Uji hipotesis I	77
2. Uji hipotesis II	78
3. Uji hipotesis III	79

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil dari penelitian	81
B. Keterbatasan	92

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN	93
B. SARAN	93

DAFTAR PUSTAKA	95
----------------------	----

LAMPIRAN