

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

ABSTRAK

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR SKEMA	vii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Perumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	12

BAB II. KERANGKA TEORI DAN HIPOTESA

A. Deskripsi Teori.....	13
1. Lingkar Perut.....	13
a. Definisi Lingkar Perut	13
b. Faktor Yang Mempengaruhi Lingkar Perut.....	15
2. Abdominal.....	19
a. Definisi Abdominal	19
b. Dinding Abdominal	20
c. Otot-otot Perut	20
3. Lemak Tubuh.....	26

a.	Definisi Lemak	26
b.	Klasifikasi Lemak	27
c.	Fungsi Lemak.....	31
d.	Kadar Lemak Dalam Tubuh.....	33
e.	Kerugian Lemak Dalam Tubuh.....	33
f.	Proses Penyimpanan Lemak.....	37
4.	Metabolisme Tubuh.....	38
a.	Definisi Metabolisme Tubuh.....	38
b.	Proses Metabolisme Karbohidrat.....	48
c.	Proses metabolisme lemak.....	49
d.	Proses metabolisme protein.....	49
5.	Proses Pencernaan.....	54
a.	Pengertian Sistem Pencernaan Pada Manusia.....	54
b.	Saluran Pencernaan Manusia.....	54
6.	Obesitas Sentral	54
a.	Definisi Obesitas Sentral	54
b.	Hubungan Lingkar Perut Dengan Obesitas sentral	54
c.	Mekanisme Obesitas Sentral.....	56
7.	Latihan Senam Aerobik.....	57
a.	Definisi Latihan Senam Aerobik.....	57
b.	Manfaat Latihan Senam Aerobik.....	58
c.	Mekanisme Penurunan Lingkar Perut Dengan Senam Aerobik....	62
d.	Metode Latihan Senam Aerobik.....	63
e.	Dosis Latihan Senam Aerobik.....	64
8.	Latihan Sit-up.....	65
a.	Definisi Latihan Sit-up.....	65
b.	Komponen Sit-up.....	65

c. Otot-otot Yang Bekerja Pada Sit-up.....	66
d. Gerakan Pada Sit-up.....	66
a) Latihan I Sit-up.....	66
b) Latihan II Bicycle Crunch.....	68
e. Mekanisme Penurunan Lingkar perut Dengan Sit-up.....	68
f. Metode Latihan.....	70
g. Dosis Latihan Beban.....	70
h. Frekuensi.....	70
i. Intensitas Latihan.....	71
j. Lama Latihan.....	72
k. Tipe Latihan.....	72
A. Kerangka Berpikir	73
B. Kerangka Konsep	76
C. Hipotesa	77

BAB III. METODELOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	78
1. Tempat Penelitian	78
2. Waktu Penelitian	78
B. Metode Penelitian	78
1. Kelompok Perlakuan I.....	79
2. Kelompok Perlakuan II	79
C. Tehnik Pengambilan Sample	80
1. Kriteria Inklusif.....	80
2. Kriteria Pengguguran.....	81
D. Instrument Penelitian	81
1. Variable Penelitian	81
2. Definisi Konseptual	81
3. Definisi Operasional	83
a. Pengukuran Frekuensi Lingkar Perut.....	84
b. Prosedur Latihan Senam Aerobik.....	84
c. Prosedur Latihan Sit-up Dan Bicycle Crunch.....	85

E. Tehnik Analisis Data	87
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Hasil Penelitian.....	91
B. Hasil Pengukuran Lingkar Perut Sebelum Dan Sesudah Diberikan Latihan.....	96
a. Nilai Pengukuran Lingkar Perut Pada Kelompok Perlakuan I.....	96
b. Nilai Pengukuran Linbgar Perut Pada Kelompok Perlakuan II.....	97
C. Uji Persyaratan Analisis.....	99
D. Pengujian Hipotesa.....	101
BAB V. HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Dari Penelitian.....	107
B. Keterbatasan Dalam Penelitian.....	116
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	117
B. Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Otot-otot perut.....	24
Gambar 2.2	Lemak subkutaneous fat visceral fat.....	27
Gambar 2.3	Gemuk tipe gynoid (bentuk peer).....	35
Gambar 2.4	Gemuk tipe appleshape (android).....	36
Gambar 2.5	Gemuk tipe ovid (kotak buah).....	37
Gambar 2.6	Reaksi katabolisme terjadi antara lain pemecahan glikogen Trigliserida dan protein.....	39
Gambar 2.7	Anabolisme pada pembentukan glikogen, trigliserida dan protein.....	41
Gambar 2.8	Siklus krebs.....	44
Gambar 2.9	Gerakan latihan senam aerobik.....	64
Gambar 3.0	Gerakan latihan sit-up.....	66
Gambar 3.1	Gerakan latihan Bicycle crunch.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Presentase waktu dalam metabolisme aerob dan anaerob.....	47
Tabel 2.2	Dosis latihan senam aerobik.....	85
Tabel 2.3	Dosis latihan sit-up dan bicycle crunch.....	86
Tabel 2.4	Distribusi sampel menurut usia pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II.....	92
Tabel 2.5	Distribusi sampel berdasarkan berat badan pada kelompok Perlakuan I dan kelompok perlakuan II.....	93
Tabel 2.6	Distribusi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT).....	94
Tabel 2.7	Nilai pengurangan lingkar perut pada kelompok perlakuan I dengan diberikan latihan senam aerobik sebelum dan sesudah Latihan.....	96
Tabel 2.8	Nilai pengurangan lingkar perut pada kelompok perlakuan I Dengan diberikan latihan sit-up dan bicycle crunch sebelum dan Sesudah latihan.....	97
Tabel 2.9	Distribusi rata-rata pengurangan lingkar perut pada kelompok Perlakuan I dan kelompok perlakuan II.....	99
Tabel 3.0	Hasil uji normalitas shapiro wilk test.....	100
Tabel 3.1	Hasil uji homogenitas lavene's test.....	101
Tabel 3.2	Uji hipotesa I.....	102
Tabel 3.3	Uji hipotesa II.....	103
Tabel 3.4	Uji hipotesa III.....	105

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Kerangka Berfikir	75
Skema 2.2	Kerangka Konsep.....	76
Skema 2.3	Kelompok perlakuan I	79
Skema 2.4	Kelompok perlakuan II	80

DAFTAR GRAFIK

Grafik 2.1	Distribusi sampel menurut usia.....	92
Grafik 2.2	Distribusi sampel berdasarkan berat badan.....	93
Grafik 2.3	Distribusi data berdasarkan indeks massa tubuh (IMT).....	95
Grafik 2.4	Nilai pengurangan lingkar perut pada kelompok perlakuan I Dengan diberikan latihan sit-up dan bicycle crunch dan Sesudah latihan.....	97
Grafik 2.5	Nilai pengurangan lingkar perut pada kelompok perlakuan II Dengan diberikan latihan sit-up dan bicycle crunch Dan sesudah latihan.....	98
Grafik 2.6	Distribusi rata-rata pengurangan lingkar perut pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II.....	99
Grafik 2.7	Uji hipotesa I.....	103
Grafik 2.8	Uji hipotesa II.....	104
Grafik 2.9	Uji hipotesa III.....	106