

## DAFTAR ISI

|                                        |             |
|----------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>             | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b> | <b>ii</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                   | <b>iii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>             | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                 | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>               | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>              | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GRAFIK .....</b>             | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR SKEMA .....</b>              | <b>xiii</b> |

## **BAB 1 PENDAHULUAN**

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| A. Latar Belakang .....       | 1 |
| B. Identifikasi Masalah ..... | 5 |
| C. Perumusan Masalah.....     | 8 |
| D. Tujuan Penelitian.....     | 9 |
| E. Manfaat Penelitian .....   | 9 |

## **BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| A. Kerangka Teoritis.....             | 11 |
| 1. Lingkar Perut.....                 | 11 |
| 2. Indeks Massa Tubuh .....           | 13 |
| A. Pengertian Indeks Massa Tubuh..... | 13 |

|                                                              |        |
|--------------------------------------------------------------|--------|
| B. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....                       | 14     |
| C. Kekurangan dan Kelebihan Indeks Massa Tubuh .....         | 15     |
| D. Obesitas .....                                            | 17     |
| 1. Pengertian Obesitas .....                                 | 17     |
| 2. Epidemiologi Obesitas.....                                | 19     |
| 3. Patofisiologi Obesitas .....                              | 19     |
| 4. Etiologi Obesitas.....                                    | 21     |
| 3. Senam Aerobik.....                                        | 41     |
| A. Pengertian Latihan Aerobik.....                           | 41     |
| B. Metabolisme Energi saat Berolahraga .....                 | 42     |
| C. Mekanisme Kerja Sistem Aerobik dan Anaerobik .....        | 44     |
| D. Pengertian Senam Aerobik .....                            | 51     |
| E. Sistematika Senam Aerobik.....                            | 56     |
| F. Manfaat Senam Aerobik .....                               | 58     |
| G. Pengaruh Fisiologi Senam terhadap Tubuh.....              | 60     |
| H. Mekanisme Senam Aerobik pada Penurunan Lingkar Perut..... | 63     |
| 4. Latihan Sit-Up.....                                       | 68     |
| A. Pengertian Latihan Sit-Up .....                           | 68     |
| B. Manfaat Latihan Sit-Up .....                              | 69     |
| C. Pengaruh Fisiologi Sit-Up terhadap Tubuh .....            | 70     |
| D. Mekanisme Sit-Up pada Penurunan Lingkar Perut .....       | 72     |
| <br>B. Kerangka Berfikir.....                                | <br>75 |
| C. Kerangka Konsep .....                                     | 76     |

|                   |    |
|-------------------|----|
| D. Hipotesis..... | 77 |
|-------------------|----|

### **BAB III METODE PENELITIAN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Tempat dan Waktu Penelitian ..... | 78 |
| B. Metode Penelitian.....            | 78 |
| C. Populasi dan Sampel.....          | 80 |
| D. Instrumen Penelitian.....         | 81 |
| E. Teknik Analisis Data .....        | 89 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data .....           | 91 |
| B. Uji Persyaratan Analisis ..... | 97 |

### **BAB V PEMBAHASAN**

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| A. Hasil Penelitian.....                            | 102 |
| B. Keterbatasan yang Terjadi selama Penelitian..... | 110 |

### **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... 111**

### **DAFTAR PUSTAKA ..... 112**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Tabel 2.1. Kategori IMT .....                                        | 15  |
| 2. Tabel 2.2. Tabel Klasifikasi Persentase Lemak .....                  | 19  |
| 3. Tabel 3.1. Batas Ambang IMT Indonesia .....                          | 85  |
| 4. Tabel 3.2. Jadwal Latihan Mingguan Sit-Up .....                      | 88  |
| 5. Tabel 4.1. Distribusi Sampel Kelompok berdasarkan Umur .....         | 92  |
| 6. Tabel 4.2. Distribusi Sampel Kelompok berdasarkan Berat Badan.....   | 93  |
| 7. Tabel 4.3. Hasil Penurunan Lingkar Perut Kelompok Perlakuan I.....   | 94  |
| 8. Tabel 4.4. Hasil Penurunan Lingkar Perut Kelompok Perlakuan II ..... | 95  |
| 9. Tabel 4.5. Selisih Hasil Penurunan Lingkar Perut .....               | 96  |
| 10. Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas .....                               | 97  |
| 11. Tabel 4.7. Hasil Uji Homogenitas.....                               | 98  |
| 12. Tabel 4.8. Hasil Uji Hipotesis I.....                               | 99  |
| 13. Tabel 4.9. Hasil Uji Hipotesis II .....                             | 100 |
| 14. Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis III .....                            | 101 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 1. Gambar 2.1. Klasifikasi Berat dan Tinggi Badan .....   | 17 |
| 2. Gambar 2.2. Hipotalamus Lateral dan Ventromedial ..... | 22 |
| 3. Gambar 2.3. Senam Aerobik.....                         | 56 |
| 4. Gambar 2.4. Latihan Sit-Up .....                       | 69 |

## DAFTAR GRAFIK

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Grafik 4.1. Distribusi Sampel Menurut Umur.....                       | 92 |
| 2. Grafik 4.2. Distribusi Sampel Menurut Berat Badan .....               | 93 |
| 3. Grafik 4.3. Hasil Penurunan Lingkar Perut Kelompok Perlakuan I.....   | 94 |
| 4. Grafik 4.4. Hasil Penurunan Lingkar Perut Kelompok Perlakuan II ..... | 95 |
| 5. Grafik 4.5. Selisih Hasil Penurunan Lingkar Perut .....               | 96 |

## DAFTAR SKEMA

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 1. Skema 2.1. Proses Metabolisme Lemak menjadi Energi.....  | 37 |
| 2. Skema 2.2. Perjalanan Regulasi Makanan pada Manusia..... | 40 |
| 3. Skema 2.3. Kerangka Berfikir.....                        | 75 |
| 4. Skema 2.4. Kerangka Konsep .....                         | 76 |
| 5. Skema 3.1. Kelompok I.....                               | 79 |
| 6. Skema 3.2. Kelompok II .....                             | 80 |