

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
PERSYARATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xx

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	5
1. Lingkar Perut	5
a. Definisi Lingkar Perut	5
b. Anatomi Lingkar Perut	6
c. Factor Yang Mempengaruhi Lingkar Perut	9
d. Penurunan Lingkar Perut	9
e. Alat Ukur Lingkar Perut	10
f. Cara Mengukur Lingkar Perut	10
2. <i>Sit Up Exercise</i>	10
a. Definisi <i>Sit Up Exercise</i>	10
b. Gerakan <i>Sit Up Exercise</i>	11
c. Macam-macam Gerakan <i>Sit Up Exercise</i>	12

3. <i>Prone Plank Exercise</i>	13
a. Definisi <i>Prone Plank Exercise</i>	13
b. Gerakan <i>Prone Plank Exercise</i>	13
c. Macam-macam Gerakan <i>Prone Plank Exercise</i>	14
B. Penelitian Terdahulu	15
C. Kerangka Teori	16
D. Kerangka Konsep	17
E. Hipotesis Penelitian	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	18
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	19
C. Populasi Dan Sampel	19
1. Populasi	19
2. Sampel.....	19
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	21
1. Variabel Penelitian	21
2. Definisi Operasional.....	21
E. Instrumen Penelitian.....	22
F. Teknik Dan Pengumpulan Data.....	23
1. Teknik Pengumpulan Data	23
2. Jenis Data	23
G. Teknik Analisa Data.....	23
1. Proses Pengolahan Data	23
a. <i>Editing</i>	23
b. <i>Coding</i>	24
c. <i>Transferring</i>	24
d. <i>Tabulating</i>	24
2. Analisa Data	24
a. Uji Normalitas Data	24
b. Uji Pengaruh.....	25
c. Uji Beda Pengaruh.....	25
H. Jalannya Penelitian.....	25
I. Etika Penelitian.....	25
1. <i>Informed Consent</i> (Persetujuan).....	25
2. <i>Anonim</i> (Tanpa Nama)	26
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	27
1. Analisa Univariat.....	27
a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	27
b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	28
c. Hasil Pengukuran Lingkar Perut.....	28

2. Analisa Bivariat.....	30
a. Uji Normalitas Data.....	30
b. Uji Pengaruh.....	30
c. Uji Beda Pengaruh.....	31
B. Pembahasan.....	31
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	32
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
3. Hasil Pengukuran Lingkar Perut.....	33
4. Pengaruh Kelompok <i>Sit Up Exercise</i>	33
5. Pengaruh Kelompok <i>Prone Plank Exercise</i>	34
6. Perbedaan Pengaruh Sit Up Exercise dan Prone Plank Exercise.....	35
C. Keterbatasan Penelitian.....	37

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN