DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 3
1.3 Pembatasan Masalah 4
1.4 Rumusan Masalah 4
1.5 Tujuan Penelitian 5
1.6 Manfaat Penelitian 5
BAB II LANDASAN TEORI **6**
2.1 Deskripsi Konseptual 6
2.1.1 Defenisi Latihan 6
2.1.2 Prinsip Latihan 8
2.1.3 Latihan Beban 10
2.1.4 Latihan *Elbow Plank* 12
2.1.5 Latihan *Crunch* 13
2.1.6 Lingkar Perut (*Visceral Fat*) 15
2.1.7 Kekuatan Otot Perut 16
2.1.8 Teori Fisiologis 17
2.1.9 Metabolisme Lemak 22
2.1.10 Indeks Massa Tubuh (IMT) 23
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan 24
2.3 Kerangka Berpikir 25
2.4 Hipotesis Penelitian 26
BAB III METODOLOGI PENILITIAN **28**
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 28
3.2 Populasi dan Sampel 28
3.2.1 Populasi 28
3.2.2 Sampel 28
3.3 Metode Penelitian 29

3.4 Desain Penelitian 30
3.5 Variabel Penelitian..... 30
3.5.1.Variabel Bebas..... 30
3.5.2.Variabel Terikat..... 30
3.6 Instrumen Penelitian 31
3.6.1 Curl Up Test 31
3.6.2 Lingkar Perut 33
3.7 Teknik Pengumpulan Data 33
3.8 Teknik Analisis Data 34
3.8.1 Uji Normalitas 34
3.8.2 Uji Homogenitas..... 34
3.8.3 Uji-t (dependent t-test)..... 35
3.8.4 Uji-t (Independent T-Test) 35
BAB IV HASIL PENELITIAN..... 36
4.1 Deskripsi Data Penelitian 36
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis..... 36
4.2.1 Uji Normalitas 36
4.2.2 Uji Homogenitas 38
4.3 Pengujian Hipotesis 39
4.3.1 Hasil Hipotesis 1..... 39
4.3.2 Hasil Hipotesis 2..... 40
4.3.3 Hasil Hipotesis 3..... 41
4.3.4 Hasil Hipotesis 4..... 41
4.3.5 Hasil Hipotesis 5..... 42
4.3.6 Hasil Hipotesis 6..... 43
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian..... 44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 48
5.1 Kesimpulan..... 48
5.2 Saran 48
DAFTAR PUSTAKA..... 50
LAMPIRAN..... 53