

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Penelitian	5
F. Definisi Operasional.....	6
F. Sistematika Penulisan.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	8
A. Hakikat Latihan	8
1. Prinsip Latihan.....	8
2. Norma Latihan	11
3. Latihan Kekuatan	15
B. Hakekat Lemak	16
1. Jenis-Jenis Lemak	17
2. Fungsi Lemak Bagi Tubuh	18
3. Mengukur Lemak di Tubuh	20
4. Menghitung Berat Badan Ideal	21

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2015
*DAMPAK LATIHAN PADA DAERAH TUBUH TERTENTU
TERHADAP PENURUNAN PERSENTASE LEMAK*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5. Cara Menghilangkan Lemak	22
6. Lemak dan Penyakit	24
C. Hakekat Obesitas	27
1. Penyebab Obesitas	28
a. Internal	28
b. Eksternal	30
D. Latihan Abdominal (<i>crunch</i>)	30
E. Kerangka Pemikiran	38
F. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian	41
1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	41
2. Populasi Penelitian.....	41
3. Sampel Penelitian.....	41
B. Desain Penelitian	42
C. Metode Penelitian	44
D. Definisi Operasional	46
E. Instrumen Penelitian	46
F. Pengolahan Data	53
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	57
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data	57
B. Pengujian Hipotesis.....	61
C. Diskusi Penemuan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	Intensitas olahraga kekuatan dan kecepatan	13
2.2	Intensitas latihan berdasarkan denyut nadi	13
2.3	Status Gizi Penghitungan IMT.....	22
3.1	Tempat-tempat dan petunjuk pengukuran lipatan lemak	49
3.2	Standar Persen Lemak Tubuh.....	51
3.3	Equation for Estimating Body Density From the Sum of Four Skinfold Measurements	52
4.1	Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Skinfold Kelompok Latihan Abdominal dan Latihan Konvensional.....	57
4.2	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Varians Kedua Kelompok.....	59
4.3	Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Abdominal</i> dan Latihan Konvensional Sebelum Eksperimen.....	60
4.4	Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Abdominal</i> dan Latihan Konvensional Setelah Eksperimen.....	60
4.5	Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Dua Rata – rata (Skor Berpasangan) Pada Kelompok Latihan Abdominal.....	61
4.6	Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Dua Rata – rata (Skor Berpasangan) Pada Kelompok Latihan Konvensional	62
4.7	Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan	

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2015
*DAMPAK LATIHAN PADA DAERAH TUBUH TERTENTU
TERHADAP PENURUNAN PERSENTASE LEMAK*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hasil Latihan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	62
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar dan Bagan	Halaman
2.1 Cable Crunch.....	31
2.2 Centre Crunch.....	32
2.3 Crossover Crunch	32
2.4 Decline Bench Crunch	33
2.5 Hip Trust	34
2.6 Hanging Knee Raise	35
2.7 Lying Knee Raise	35
2.8 Lying Leg Raise	36
2.9 Side Crunch	37
2.10 Plank	38
3.1 Desain Penelitian Eksperimen Semu	42
3.2 Prosedur Penelitian	43
3.3 Tempat-tempat Pengukuran Lipatan Lemak	48
3.4 Skinfold Fat Caliper	50
4.1 Grafik Hasil Tes kelompok A	58
4.2 Grafik Hasil Tes kelompok B	59

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2015
DAMPAK LATIHAN PADA DAERAH TUBUH TERTENTU
TERHADAP PENURUNAN PERSENTASE LEMAK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Program Latihan <i>Abdominal</i>	73
2	Grafik Penurunan Lemak Kelompok Latihan <i>Abdominal</i> (Tes <i>Skinfold</i>)	75
3	Hasil Perhitungan Rata-Rata Tes <i>Skinfold</i> Latihan <i>Abdominal</i>	77
4	Hasil Perhitungan Rata-Rata Tes <i>Skinfold</i> Latihan Konvensional	78
5	Hasil Penghitungan Simpangan Baku Kemampuan <i>Skinfold</i> Latihan <i>Abdominal</i>	79
6	Hasil Penghitungan Simpangan Baku Kemampuan Tes <i>Skinfold</i> Latihan Konvensional	80
7	Penghitungan Varians Kelompok Latihan <i>Abdominal</i>	81
8	Penghitungan Varians Kelompok Latihan Konvensional	82
9	Perhitungan Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan <i>Abdominal</i>	83
10	Perhitungan Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Abdominal</i>	84
11	Perhitungan Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan Konvensional	85
12	Perhitungan Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan	

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2015
DAMPAK LATIHAN PADA DAERAH TUBUH TERTENTU
TERHADAP PENURUNAN PERSENTASE LEMAK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	Konvensional	86
13	Perhitungan Uji Normalitas Gain Kelompok Latihan <i>Abdominal</i>	87
14	Perhitungan Uji Normalitas Gain Kelompok Latihan Konvensional	88
15	Perhitungan Uji Homogenitas Pre Test Kelompok Latihan <i>Abdominal</i> dan Latihan Konvensional	89
16	Perhitungan Uji Homogenitas Post-Test Kedua Kelompok.....	90
17	Perhitungan Uji Homogenitas Gain Kedua Kelompok.....	91
18	Uji Kesamaan Dua Rata-rata Kelompok Latihan <i>Abdominal</i>	92
19	Uji Kesamaan Dua Rata-rata Kelompok Konvensional	93
20	Uji Signifikasi Perbedaan Latihan <i>Abdominal</i> dan Latihan Konvensional Terhadap Penurunan Presentase Lemak Pada Daerah <i>Abdominal</i>	94
21	Tabel Nilai Distribusi T.....	96
22	Tabel Distribusi F.....	97
23	Tabel Distribusi Normal "Z"	98
24	Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	99
25	Dokumentasi Penelitian	100
26	Surat Keputusan Pengesahan Judul Skripsi.....	104
27	Surat Izin Penelitian.....	109
28	Surat Keterangan Penelitian.....	110

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2015
DAMPAK LATIHAN PADA DAERAH TUBUH TERTENTU
TERHADAP PENURUNAN PERSENTASE LEMAK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu