

DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakikat Latihan.....	7
B. Komponen-komponen Kondisi Fisik.....	11
C. Hakikat Latihan <i>Jackknife Exercise</i>	16
D. Hakikat Latihan <i>Pites</i>	19
E. Daya Tahan Otot Perut.....	28
F. Pengaruh Latihan <i>Jackknife Exercise</i> dan <i>Pilates</i> terhadap Daya Tahan Otot Perut.....	33
G. Penelitian yang Relevan.....	34
H. Anggapan Dasar.....	35
I. Hipotesis	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel Penelitian	39
C. Pembatasan Penelitian	40
D. Batasan Istilah	41
E. Instrument Penelitian	42
F. Program Latihan.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengolahan	49
B. Pembahasan Hasil Latihan	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

58

DAFTAR PUSTAKA

60

LAMPIRAN-LAMPIRAN

64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Gerakan <i>Jackknife Exercise</i>	21
Gambar 2.2 <i>Pilates</i>	28
Gambar 3.3 <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	39
Gambar 3.4 Tes <i>Sit-Up</i>	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Latihan <i>Jackknife</i>	44
Tabel 3.2 Program Latihan <i>Pilates</i>	46
Tabel 4.3 Data Tes Awal <i>Sit-Up</i>	49
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	51
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas Varians (<i>Levene's Test</i>)	51
Tabel 4.6 Hasil <i>Paired Sample T-Test</i> Peningkatan Dalam Kelompok.....	52
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>One-Way ANOVA</i>	53
Tabel 4.8 Hasil Uji Lanjutan <i>Post Hoc Tukey (Gain Score)</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan <i>Jackknife</i>	64
Lampiran 2 Data Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan <i>Pilates</i>	65
Lampiran 3 Data Tes Awal Dan Tes Akhir Kontrol	66
Lampiran 4 <i>Output Print Out Log Program Spss (Versi 26)</i>	67
Lampiran 5 Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors	69
Lampiran 6 Daftar F. Luas Dibawah Lengkungan Standar Dari O Ke Z	70
Lampiran 7 Daftar G. Nilai Presentil Untuk Distribusi – T	71
Lampiran 8 Daftar I. Nilai Presentil Untuk Distribusi – F.....	72