

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DALAM	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN JUDUL 2 (Pengungkapan Maksud Penelitian Skripsi)	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang Permasalahan	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.5 Kerangka Berpikir	6
I.6 Hipotesis	11
I.7 Metode dan Prosedur Penelitian	12
I.1.7 1 Tipe Penelitian	12
I.1.7 2 Lokasi Penelitian	12
I.1.7 3 Teknik Pemilihan Sampel dan Informan	13
I.1.7 4 Teknik Pengumpulan Data	13
I.1.7 5 Teknik Analisis Data	16

BAB II SEJARAH DAN GERAKAN SENAM BODY LANGUAGE	17
II.1 Sejarah Senam Body Language	17
II.2 Dasar Senam Body Language	18
II.3 Gerakan-Gerakan Senam Body Language dan Kontraksi Otot	19
BAB III PENYAJIAN DATA	23
III.1 Pengukuran Antropometri	27
III.2 T-Test	29
III.2.1 Paired T-test Lingkar Perut	29
III.2.2 Paired T-test Lingkar Pantat	30
III.2.3 Paired T-test Lingkar Paha Atas	31
BAB IV ANALISIS DATA	33
IV. 1 Pola Latihan pada Peserta Senam Body Language	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	37
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Otot Paha	5
Gambar 2	Otot Pantat	6
Gambar 3-4	Tipe Pantat	11
Gambar 5	Cara Mengukur Lingkar Pantat	18
Gambar 6	Cara Mengukur Lingkar paha	18



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 data minggu pertama

Lampiran 2 data minggu kedua

Lampiran 3 data minggu ketiga

Lampiran 4 data minggu keempat

Lampiran 5 perhitungan T-test

Lampiran 6 foto kegiatan

