

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II	9
A. Telaah Pustaka	9
1. Obesitas	9
a. Definisi Obesitas.....	9
b. Faktor Pengaruh Obesitas	11
c. Pengukuran Obesitas	17
2. Fleksibilitas.....	30
a. Definisi Fleksibilitas	30
b. Manfaat Latihan Fleksibilitas.....	31
c. Dampak Fleksibilitas yang Rendah.....	32
d. Faktor Pengaruh Fleksibilitas.....	33
e. Pengukuran Fleksibilitas	35
3. Hubungan Antarvariabel.....	37
a. Hubungan Lingkar Pinggang dan Fleksibilitas	38
b. Hubungan Persentase Lemak Tubuh dan Fleksibilitas.....	38
B. Kerangka Teoretis	40
C. Kerangka Konseptual.....	40
D. Hipotesis	41
BAB III	42

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	42
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	42
1. Populasi	42
2. Besar Sampel.....	43
3. Cara Pengambilan Sampel.....	45
D. Variabel Penelitian	45
E. Definisi Operasional	46
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	51
G. Instrumen Penelitian	51
H. Metode Analisis Data	52
I. Etika Penelitian	53
J. Jalannya Penelitian	54
BAB IV	56
A. Hasil.....	56
1. Karakteristik Subjek Penelitian	56
2. Karakteristik Variabel Penelitian	57
3. Hubungan Lingkar Pinggang dan Persentase Lemak Tubuh dengan Fleksibilitas	58
4. Hubungan Variabel Perancu dengan Lingkar Pinggang, Persentase Lemak Tubuh, dan Fleksibilitas	60
B. Pembahasan.....	60
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	60
2. Hubungan Lingkar Pinggang dan Persentase Lemak Tubuh dengan Fleksibilitas	66
3. Hubungan Variabel Perancu dengan Fleksibilitas.....	71
4. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	96