

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Penelitian .....	10
C. Rumusan Masalah Penelitian .....	10
D. Tujuan Penelitian .....	11
E. Manfaat/signifikansi Penelitian .....	11
F. Batasan Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Kajian Pustaka	
1. Metabolisme Pembakaran Lemak .....	14
2. Senam Aerobik .....	20
3. Tari Zumba .....	28
4. Tari Jaipong .....	31
B. Kerangka Berpikir .....	37

Nancy Trisari Schiff, 2014

*Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh*

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

C. Hipotesis Penelitian .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian dan Desain Penelitian .....	40
B. Subyek Penelitian .....	42
C. Definisi Operasional .....	43
D. Instrumen Penelitian .....	44
E. Prosedur Penelitian .....	48
F. Pelaksanaan Penelitian .....	48
G. Skema Pengumpulan Data .....	52
H. Pengolahan dan Analisis Data .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum Hasil Penelitian .....	54
1. Hasil Statistik Deskripsi .....	55
2. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas.....	56
3. Hasil Uji Beda Rata-rata.....	61
B. Pembahasan Hasil Temuan Penelitian .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI</b>	
A. Kesimpulan .....	73
B. Rekomendasi .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>78</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>131</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Kategori Kadar Lemak .....	15
2.2. Klasifikasi Obesitas Menurut BMI .....	15
2.3. Klasifikasi Persen Lemak Tubuh .....	18
3.1. Sampel Kelompok Senam Aerobik, Tari Zumba, dan Tari Jaipong .....	40
3.2. Skala Intensitas Latihan .....	42
3.3. Langkah-langkah Penelitian .....	48
3.4. Jadwal Penelitian Senam Aerobik .....	49
3.5. Jadwal Penelitian Tari Zumba .....	50
3.6. Jadwal Penelitian Tari Jaipong .....	51
4.1. Statistika Deskriptif Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Kadar Lemak HBF 306 .....	54
4.2. Uji Reliabilitas Alat Ukur HBF 306 .....	55
4.3. Uji Normalitas Alat Ukur HBF 306 .....	55
4.4. Uji Homogenitas Alat Ukur HBF 306 .....	55
4.5. Uji t Dua Sampel Saling Bebas Untuk Uji Reliabilitas .....	56
4.6. Rata-rata Hasil Observasi Pre dan Post Test .....	57
4.7. Statistika Deskriptif Pre Test Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Tari Jaipong .....	59
4.8. Statistika Deskriptif Post Test Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Tari Jaipong .....	60
4.9. Hasil Uji Normalitas Data Hasil Penelitian Pre Test .....	62
4.10. Hasil Uji Normalitas Data Hasil Penelitian Post Test .....	62

Nancy Trisari Schiff, 2014

*Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh*

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

4.11. Hasil Uji Normalitas Data Hasil Penelitian.....	62
4.12. Hasil Uji Homogenitas Pre test dan Post Test Senam Aerobik.....	64
4.13. Hasil Uji Homogenitas Pre test dan Post Test Tari Zumba.....	64
4.14. Hasil Uji Homogenitas Pre test dan Post Test Tari Jaipong .....	64
4.15. Hasil Uji Pre Test 3 Rata-rata .....	64
4.16. Hasil Uji Post Test Tiga Rata-rata.....	65
4.17. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Data Variabel.....	65
4.18. Hasil Pengujian Uji t Pre test dan Post Test Sampel Berpasangan SPSS Aktivitas Senam Aerobik .....	66
4.19. Hasil Pengujian Uji Wilcoxon Pre test dan Post Test Sampel Berpasangan SPSS Aktivitas Tari Zumba.....	67
4.20. Hasil Pengujian Uji t Pre test dan Post Test Sampel Berpasangan SPSS Aktivitas Tari Jaipongan .....	67
4.21. Hasil Pengujian Uji 3 Rata-rata Pre test (Kruskal Wallis) SPSS .....	67



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Gerakan Senam Aerobik .....	24
2.2. Tari Zumba.....	30
2.3. Tari Jaipong .....	35
3.1. The One-Group Pretes-Posttes Design .....	40
3.2. Modifikasi Freankel Design .....	40
3.3. Body Fat 306 .....	43
3.4. Variabel Penelitian .....	47



## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1. Perbandingan Skor Pre Test dan Post Test .....	58
4.2. Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Senam Aerobik.....	75
4.3. Hasil Pre test dan Post Test Kelompok Tari Zumba.....	76
4.4. Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Tari Jaipong .....	79



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Jadwal Kegiatan .....	83
2. Program Latihan Senam Aerobik.....	84
3. Program Latihan Tari Zumba .....	85
4. Program Latihan Jaipong .....	86
5. Data Pre Test Aktivitas Senam Aerobik .....	87
6. Data Pre Test Aktivitas Tari Zumba .....	88
7. Data Pre Test Aktivitas tari Jaipong .....	89
8. Data Post Test Aktivitas Senam Aerobik.....	90
9. Data Post Test Aktivitas Tari Zumba .....	91
10. Data Post Test Aktivitas Tari Jaipong .....	92
11. Data Pre-Post Test Aktivitas Senam Aerobik .....	93
12. Data Pre-Post Test Aktivitas Tari Zumba.....	94
13. Data Pre-Post Test Aktivitas Tari Jaipong.....	95
14. Program Latihan Senam Aerobik.....	96
15. Program Latihan Tari Zumba.....	102

Nancy Trisari Schiff, 2014

*Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh*

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

16. Program Latihan Jaipong .....	108
17. Perhitungan Reliabilitas HBF306 .....	114
18. Perhitungan Validitas HBF306 .....	116
19. Perhitungan Pre Test Senam Aerobik, Tari Zumba dan Tari Jaipong .....	118
20. Perhitungan Post Test Senam Aerobik, Tari Zumba dan Tari Jaipong .....	121
21. Perhitungan Pre-Post Test Uji t Senam Aerobik.....	124
22. Perhitungan Pre-Post Test Uji Homogenitas Senam Aerobik .....	125
23. Perhitungan Pre-Post Test Uji t Tari Zumba.....	126
24. Perhitungan Pre-Post Test Uji Homogenitas Tari Zumba .....	127
25. Perhitungan Pre-Post Test Uji t Tari Jaipong .....	128
26. Perhitungan Pre-Post Test Uji Homogenitas Tari Jaipong .....	129
27. Perhitungan Pre Test Uji 3 Rata-rata Senam Aerobik, Tari Zumba dan Tari Jaipong .....	130
28. Perhitungan Post Test Uji 3 Rata-rata Senam Aerobik, Tari Zumba dan Tari Jaipong .....	131
29. Surat Keputusan Direktur Sekolah Pascasarjana UPI Penulisan Tesis .....	132
30. Surat Hasil Uji Komprehensif.....	134
31. Surat Permohonan Izin Melakukan Studi Lapangan/Observasi .....	135
32. Surat Izin Mengadakan Risert Penelitian .....	136
33. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	137
34. Lampiran Foto-foto Aktivitas Senam Aerobik .....	138
35. Lampiran Foto-foto Aktivitas Tari Zumba .....	139
36. Lampiran Foto-foto Aktivitas Tari Jaipong .....	140