

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Batasan Penelitian.....	7
F. Struktur Organisasi Penelitian.....	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS

A. Olahraga Senam	9
1. Sejarah dan Perkembangan Senam	9
2. Kedudukan dan Kepentingan Senam	10
B. Senam Aerobik	11
1. Senam Aerobik Low Impact	13
2. Senam Aerobik High Impact	14
C. Zumba Dance	16
1. Manfaat Latihan Zumba	17
2. Musik dan Koreografi	18
D. Penurunan Berat Badan dan Kadar Lemak Tubuh	19
1. Hakikat Lemak	19
2. Jenis-Jenis Lemak	20
3. Fungsi Lemak	21
4. Penyakit yang Ditimbulkan Akibat Penimbunan Lemak	22
5. Cara Menurunkan Lemak	23
5.1 Berolahraga	24
5.2 Mengatur Pola Makan	25
6. Menghitung Berat Badan Ideal	26
E. Kerangka Pemikiran	27

F. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel.....	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	32
C. Desain Penelitian	34
D. Instrumen Penelitian.....	38
E. Pelaksanaan Penelitian.....	39
F. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan Data	42
B. Diskusi Penemuan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	55
RIWAYAT HIDUP.....	86

DAFTAR TABEL

TABEL

2.1.	Kriteria Kadar Lemak Tubuh.....	27
3.1	Klasifikasi Kegemukan	33
3.2.	Kriteria Kadar lemak Tubuh	39
3.3.	Jadwal Latihan Zumba <i>Dance</i>	40
3.3.	Jadwal Latihan Aerobik <i>High Impact</i>	40
4.1.	Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku Tes Awal Dan Tes Akhir (<i>FAT</i>).....	42
4.2.	Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku Tes Awal Dan Tes Akhir (Berat Badan).....	43
4.3.	Hasil Pengujian Homogenitas Statistik Kelompok Zumba <i>Dance dan Aerobik High Impact</i>	44
4.4.	Hasil Penghitungan Uji Normalitas Statistik Tes Akhir Kedua Kelompok Zumba <i>Dance dan Aerobik High Impact</i> Sebelum Eksperimen	45
4.5.	Hasil Penghitungan Uji Normalitas Statistik Tes Akhir Kedua Kelompok Zumba <i>Dance dan Aerobik High Impact</i> Setelah Eksperimen.....	45
4.6.	Hasil Uji Signifikansi Peningkatan Dari Kelompok Zumba <i>Dance dan Aerobik High Impact</i>	46
4.7.	Hasil Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Dari Kedua Kelompok	47

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR

3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Langkah-Langkah Penelitian.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

1. Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Penunjukkan Dosen Pembimbing Skripsi	55
2. Surat Ijin Mengadakan Penelitian	60
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	61
4. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	63
5. Program Latihan	64
6. Pola Makan	72
7. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku	74
8. Hasil Pengujian Homogenitas Kedua Kelompok	75
9. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok Sebelum dan Setelah Eksperimen	76
10. Hasil Uji Signifikansi Dari Kedua Kelompok	77
11. Hasil Uji Perbandingan Hasil Latihan Dari Kedua Kelompok	79
12. Dokumentasi Kegiatan	80