

**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP  
PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA  
DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sains  
Program Studi Ilmu Keolahragaan



**Oleh**

**Restu Tri Oktaviani**

**1403390**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG**

**2018**

**LEMBAR HAK CIPTA**

**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN  
MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRES**

**Oleh**

**Restu Tri Oktaviani**

**1403390**

**Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu  
syarat memperoleh gelar Sarjana Sains pada Fakultas  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**©Restu Tri Oktaviani**

**Universitas Pendidikan Indonesia**

**2018**

**Hak Cipta dilindungi undang-undang**

**Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau  
sebagian, dengan dicetak ulang, diphotocopy atau cara  
lainnya tanpa izin dari penulis.**

## **LEMBAR PENGESAHAN**

### **PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS**

Oleh :

Restu Tri Oktaviani

1403390

Disetujui dan Disahkan Oleh :

Pembimbing

Dr. Nur Indri rahayu, M.Ed.

NIP. 19811019 200312 2 001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Pendidikan Indonesia

Mustika Fitri, MPd.,Ph.D.

NIP. 19681220 199802 2 001