

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
DAFTAI ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.5. Struktur Organisasi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Teori yang Relevan	9
2.2. Olahraga Zumba.....	9
2.2.1. Pengertian dan Sejarah Olahraga Zumba.....	9
2.2.2. Varias gerakan Olahraga Zumba.....	11
2.2.3. Jenis-Jenis Olahraga Zumba	11
2.2.4. Manfaat Olahraga Zumba	13
2.2.5. Pemberian Program Olahraga Zumba.....	14
2.2.6. Zumba <i>Fitness</i>	16
2.2.7. Zumba <i>Strong</i>	16
2.3. Agility Tubuh.....	17
2.3.1. Konsisi Fisik	17
2.3.2. Latihan <i>Agility</i>	18
2.3.3. Metode Latihan <i>Agility</i>	19
2.3.4. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Agility</i>	20

2.4. Penelitian yang Relevan.....	21
2.5. Posisi Teoritis Peneliti	23
2.5.1. Kerangka Berfikir.....	23
2.5.2. Hipotesis.....	24
2.5.3. Posisi Keilmuan	24
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Desain Penelitian	25
3.2. Partisipan	26
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.4. Instrumen Penelitian	28
3.5. Prosedur Penelitian	28
3.6. Analisis Data.....	34
3.6.1. Uji Asumsi Statistik	34
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Temuan Hasil penelitian	36
4.1.1. Uji Normalitas Data	37
4.1.2. Uji Hipotesis	38
4.2. Pembahasan Temuan Penelitian	39
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	
5.1. Simpulan	42
5.2. Implikasi dan Rekomendasi	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	46
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	64