

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TRIMAKASIH.....	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL, GAMBAR dan LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Olahraga Zumba.....	7
2.1.1 Sejarah olahraga zumba.....	7
2.1.2 Macam-macam Zumba.....	7
2.1.3 Manfaat Olahraga Zumba.....	9
2.1.4 Gerakan Zumba.....	9
2.1.5 Frekuensi Latihan Zumba.....	10
2.2 Lemak Tubuh dan BMI.....	10
2.2.1 Lemak.....	10
2.2.2 Body Mass Index.....	15
2.3 Penelitian yang Relevan.....	17
2.4 Posisi Teoritis Penelitian.....	22
2.4.1 Kerangka Berfikir.....	22
2.4.2 Posisi Keilmuan.....	23
2.4.3 Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian.....	24
3.2 Partisipan.....	24
3.3 Populasi dan Sampel.....	25
3.4 Instrumen Penelitian.....	25
3.5 Prosedur Penelitian.....	26
3.6 Analisis Data.....	31

Andriani Fatonah, 2018

*PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA STRONG DAN ZUMBA FITNESS TERHADAP
PENURUNAN PERSENTASE LEMAK DAN BODY MASS INDEX*

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

3.7 Uji Hipotesis.....	31
------------------------	----

vii

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Temuan Penelitian.....	34
4.1.1 Uji Normalitas Data.....	33
4.1.2 Uji Hipotesis.....	34
4.2 Pembahasan Temuan Peneliti.....	35
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASAI, DAN REKOMENDASI.....	38
5.1 Simpulan.....	38
5.2 Implikasi.....	38
5.3 Rekomendasi.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
RIWAYAT HIDUP	61

Andriani Fatonah, 2018

*PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA STRONG DAN ZUMBA FITNESS TERHADAP
PENURUNAN PERSENTASE LEMAK DAN BODY MASS INDEX*

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

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penjabaran Frekuensi Latihan	10
Tabel 2.2 Penelitian yang Relevan	18
Tabel 3.1 Pre-test post-test control grup design	24
Tabel 3.2 Program Zumba Strong	27
Tabel 3.3 Program Zumba Fitness	28
Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Posttest	32
Tabel 4.2 Hasil Uji One Sample Kolmogorov Smirnov	33
Tabel 4.3 Hasil Uji Paired Sampel t-Test Zumba Strong	34
Tabel 4.4 Hasil Uji Paired Sampel t-Test Zumba Fitness	34
Tabel 4.5 Hasil Uji Independent t-Test	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Metabolisme Aerobik	12
Gambar 2.3 Pembentukan Daya(Energi)Anaerobik dan Aerobik	13
Gambar 2.4 Persentase Lemak	14
Gambar 2.5 Kriteria Penilaian Status Berdasarkan Hasil IMT	16
Gambar 2.6 Klasifikasi BMI	17
Gambar 2.7 Kerangka Berfikir	22
Gambar 3.2 Instrumen	26
Gambar 3.3 Langkah-langkah Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sampel	42
-------------------------------	----

Andriani Fatonah, 2018

*PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA STRONG DAN ZUMBA FITNESS TERHADAP
PENURUNAN PERSENTASE LEMAK DAN BODY MASS INDEX*

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

Lampiran 2. Output SPSS versi 24	43
Lampiran 5. SK Penetapan Judul dan Dosen Pembimbing	46
Lampiran 9. Contoh Informed Consent	50
Lampiran 10. Surat Peminjaman Alat Lab FPOK UPI	51
Lampiran 11. Surat Peminjaman Ruangan Fitness FPOK UPI	52
Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian di Absolut Fit Gym	53
Lampiran 13. Kartu Bimbingan	54
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian	58

Andriani Fatonah, 2018

*PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA STRONG DAN ZUMBA FITNESS TERHADAP
PENURUNAN PERSENTASE LEMAK DAN BODY MASS INDEX*

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