



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
INTISARI .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Telaah Pustaka .....	7
1. <i>Zumba</i> .....	7
1.1 Pengertian dan Sejarah <i>Zumba</i> .....	7
1.2 Jenis-jenis <i>Zumba</i> .....	8



1.3 Manfaat <i>Zumba</i> .....	10
2. Prinsip Latihan Fisik .....	10
3. Sistem Energi .....	14
3.1 Sistem Energi <i>Phosphagen</i> .....	14
3.2 Sistem Energi Glikolisis Anaerobik .....	15
3.3 Sistem Energi Aerobik .....	15
4. Latihan Zumba .....	16
4.1 Intensitas Latihan .....	16
4.2 Durasi Latihan .....	18
4.3 Frekuensi Latihan .....	18
4.4 Tipe Latihan .....	19
5. Komposisi Tubuh .....	21
6. Berat Badan .....	22
7. Lemak di Dalam Tubuh .....	27
7.1 Definisi dan Fungsi Lemak di Dalam Tubuh .....	27
7.2 Pengukuran Lemak Tubuh .....	29
7.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Lemak di Dalam Tubuh .	31
8. Obesitas.....	35
B. Kerangka Teoretis .....	38
C. Kerangka Konseptual .....	39
D. Hipotesis Penelitian .....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	41
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	42
C. Subjek Penelitian .....	43



1. Populasi .....	43
2. Besar Sampel .....	43
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	44
D. Variabel Penelitian .....	45
E. Definisi Operasional .....	46
F. Instrumen Penelitian .....	48
G. Jenis dan Sumber Data .....	51
H. Metode Pengolahan Data .....	52
I. Metode Analisis Data .....	52
J. Etika Penelitian .....	54
K. Alur Penelitian.....	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	56
A. Hasil .....	56
1. Karakteristik Subjek Penelitian .....	56
2. Karakteristik Subjek Kelompok Kontrol (T1, n=29) .....	57
3. Karakteristik Subjek Kelompok Intervensi (T2, n=28).....	59
4. Perbedaan Perubahan Berat Badan dan Lemak Tubuh pada Kelompok Kontrol (T1) dan Intervensi (T2) .....	65
B. Pembahasan .....	67
1. Berat Badan .....	70
2. Lemak Tubuh.....	74
a. Persentase Lemak Total Tubuh .....	74
b. Persentase Lemak Subkutan .....	77
c. <i>Visceral Fat</i> .....	80
C. Keterbatasan Penelitian .....	80



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	84
A. Kesimpulan .....	84
B. Saran .....	85
DAFTAR PUSTAKA .....	87
LAMPIRAN .....	95



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi IMT untuk Indonesia .....	23
Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian .....	55
Tabel 3. Perubahan Asupan Zat Gizi pada Kelompok Kontrol (T1, n=29).	57
Tabel 4. Perubahan Berat Badan dan Lemak Tubuh pada Kelompok Kontrol (T1, n=29).....	58
Tabel 5. Perubahan Asupan Zat Gizi pada Kelompok Intervensi (T2, n=28) .....	60
Tabel 6. Perubahan Berat Badan dan Lemak Tubuh pada Kelompok Intervensi (T2, n=28).....	61
Tabel 7. Perbedaan Perubahan Berat Badan, Lemak Tubuh, & Asupan Zat Gizi pada Kelompok Kontrol (T1) & Intervensi (T2).....	64



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teoretis .....	37
Gambar 2. Kerangka Konseptual .....	38
Gambar 3. Alur Penelitian .....	54
Gambar 4. Hubungan Antara Perubahan Asupan Energi dan Perubahan Berat Badan pada Kelompok Kontrol (T1, n=29).....	58
Gambar 5. Hubungan Antara Perubahan Asupan Energi dan Perubahan Berat Badan pada Kelompok Intervensi (T2, n=28). .....	62
Gambar 6. Hubungan Antara Jumlah Kehadiran Latihan <i>Zumba</i> dan Perubahan Berat Badan pada Kelompok Intervensi (T2, n=28) .....	63



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan Kepada Calon Responden Penelitian ..	94
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> .....	96
Lampiran 3. Formulir Data Diri Responden .....	97
Lampiran 4. Formulir SQ-FFQ .....	99
Lampiran 5. Surat <i>Ethical Clearance</i> .....	103
Lampiran 6. Analisis Statistik .....	104
Lampiran 7. Dokumentasi .....	112