

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Telaah Pustaka.....	11
1. Aktivitas Fisik	11
2. Latihan Fisik.....	13
3. <i>Zumba</i>	18
4. Diet Rendah Kalori	25
5. Komposisi Tubuh	27

6. Massa Otot dalam Tubuh	28
7. Kekuatan Otot	29
8. Kontraksi Otot	33
9. Obesitas.....	35
B. Kerangka Teoritis.....	39
C. Kerangka Konseptual	40
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	41
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42
C. Subjek Penelitian	42
1. Populasi/Sampel	42
2. Besar Sampel	43
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	44
D. Variabel Penelitian.....	47
E. Definisi Operasional.....	47
F. Instrumen Penelitian	50
G. Jenis dan Sumber Data	51
1. Jenis Data	51
2. Sumber Data.....	51
H. Metode Pengolahan Data	52
I. Metode Analisis Data.....	52
J. Etika Penelitian.....	54
K. Alur Penelitian	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil	57
1. Karakteristik Subjek Penelitian	57

2. Konseling Diet Rendah Kalori dan Aktivitas Fisik	59
3. Karakteristik Subjek Kelompok Kontrol (T1)	61
4. Karakteristik Subjek Kelompok Intervensi (T2)	63
5. Perbedaan Perubahan Berat Badan, Lemak Tubuh, Massa Otot, dan Kekuatan Otot pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi	66
B. Pembahasan	68
1. Kepatuhan terhadap konseling diet rendah kalori dan latihan fisik	69
2. Massa Otot	70
3. Kekuatan Otot	73
C. Keterbatasan Penelitian.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN	91