

## 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
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>41</b>
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
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
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 koseling 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