

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A.. Telaah Pustaka	11
1. Obesitas	11
2. Aktivitas Fisik.....	14
3. Latihan Fisik	17
4. <i>Zumba</i>	23
5. Diet Rendah Kalori	27
6. Kebugaran Jasmani dan Kardiorespiratori	28
7. Efek <i>Overweight</i> terhadap Kebugaran Kardiorespiratori	30
8. Pengukuran Kebugaran Kardiorespiratori	31
9. Lemak Bawah Kulit (<i>Subcutaneous Fat</i>).....	35
B. Kerangka Teoritis.....	42
C. Kerangka Konseptual.....	43
D. Hipotesis	43

BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	44
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	45
C. Subjek Penelitian	45
D. Variabel Penelitian	50
E. Definisi Operasional	50
F. Instrumen Penelitian	54
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	55
H. Etika Penelitian	56
I. Metode Analisis Data	56
J. Jalannya Penelitian	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	62
A. HASIL	62
1. Karakteristik Subjek Penelitian	62
2. Diet Rendah Kalori dan Aktivitas Fisik	64
3. Karakteristik Subjek Kelompok Kontrol (P1, n=30).....	66
4. Karakteristik Subjek Kelompok Intervensi (P2, n=29)	68
5. Perbedaan Perubahan Kebugaran Kardiorespiratori dan Tebal Lemak Bawah Kulit pada Kelompok Kontrol (P1) dan Kelompok Intervensi (P2)....	72
B. PEMBAHASAN	75
1. Diet Rendah Kalori dan Aktivitas Fisik	75
2. Pengaruh Latihan <i>Zumba Toning</i> Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori	77
3. Pengaruh Latihan <i>Zumba Toning</i> terhadap Tebal Lemak Bawah Kulit. 80	
4. Perbedaan Perubahan Antara Kelompok Kontrol (P1) dan Kelompok Intervensi (P2)	84
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	87
A. KESIMPULAN.....	87
B. SARAN	88
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN	97