

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN	
HIPOTESIS	7
A. Kerangka Teori.....	7
1. Hakikat <i>Zumba Dance</i>	7
2. Hakikat Kolesterol <i>Low Density Lipoprotein</i> (LDL).....	17
3. Hakikat <i>Body Mass Index</i> (BMI)	22
4. Hakikat <i>Muscle Academy Gym</i>	25
B. Kerangka Berfikir.....	26
C. Pengajuan Hipotesis	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Metode Penelitian	29
D. Desain Penelitian	29
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	30

F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Teknik Pengambilan Data.....	32
H. Teknik Analisa Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	37
B. PengujianHipotesis	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh Gerakan <i>Merengue</i>	11
Gambar 2.2 Contoh Gerakan <i>Salsa</i>	12
Gambar 2.3 Contoh Gerakan <i>Cumbia</i>	13
Gambar 2.4 Contoh Gerakan <i>Reggaeton</i>	14
Gambar 2.5 <i>Weight Categories</i>	24
Gambar 4.1 Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar LDL Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i>	40
Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Tes Akhir Kadar LDL Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i>	43
Gambar 4.3 Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar LDL Pada Kelompok BMI Normal.....	46
Gambar 4.4 Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar LDL Pada Kelompok BMI Normal.....	49
Gambar 1.1 Pengukuran tinggi badan dan berat badan	78
Gambar 2.2 Pengambilan Darah Tes Awal.....	78
Gambar 3.3 Pelaksanaan <i>Zumba Dance</i>	79
Gambar 4.4 Pengambilan Darah Tes Akhir	80

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Contoh daftar lagu <i>zumba dance</i>	16
Tabel 2.2 Kadar Kolesterol	22
Tabel 2.3 Kategori Ambang Batas BMI Untuk Indonesia	24
Tabel 4.1 Tabel Ukuran nilai tes awal kadar LDL Pada kelompok BMI <i>overweight</i>	38
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Overweight</i>	39
Tabel 4.3 Tabel Ukuran nilai tes akhir kadar LDL Pada kelompok BMI <i>overweight</i>	41
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok <i>Overweight</i>	42
Tabel 4.5 Tabel Ukuran nilai tes awal kadar LDL Pada kelompok BMI normal	44
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Normal	46
Tabel 4.7 Tabel Ukuran nilai tes akhir kadar LDL Pada kelompok BMI normal	47
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Normal	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Sampel <i>Member</i>	56
Lampiran 2 Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	58
Lampiran 3 Langkah – langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	60
Lampiran 4 Data Awal Kadar LDL Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal	63
Lampiran 5 Perhitungan Tes Awal Kadar LDL Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal	65
Lampiran 6 Data Akhir Kadar LDL Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan Normal	66
Lampiran 7 Perhitungan Tes Akhir Kadar LDL pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal	67
Lampiran 8 Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok BMI <i>Overweight</i>	69
Lampiran 9 Perhitungan Kadar LDL Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok BMI <i>Overweight</i>	70
Lampiran 10 Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok BMI Normal	72
Lampiran 11 Perhitungan Kadar LDL Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok BMI Normal	73
Lampiran 12 Data Perhitungan Selisih.....	75
Lampiran 13 Tabel 10 – Nilai “t” untuk berbagai dk	77
Lampiran 14 Foto – Foto Penelitian	78
Tabel 1 Data Awal Pengukuran BMI Kelompok <i>Overweight</i>	56
Tabel 2 Data Awal Pengukuran BMI Kelompok Normal.....	57
Tabel 3 Data Kadar LDL Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> <i>Member Muscle Academy Gym</i>	58

Tabel 4 Data Kadar LDL Pada Kelompok BMI Normal <i>Member Muscle Academy Gym</i>	59
Tabel 5 Data Awal Kadar LDL Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal <i>Member Muscle Academy Gym</i>	63
Tabel 6 Data Akhir Kadar LDL Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal <i>Member Muscle Academy Gym</i>	66
Tabel 7 Tes Awal dan Tes Akhir Kadar LDL Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i>	69
Tabel 8 Tes Awal dan Tes Akhir Kadar LDL Pada Kelompok BMI Normal	72
Tabel 9 Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kadar LDL Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal.....	75
Tabel 10 Nilai “t” untuk berbagai dk	77