

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoretis.....	7
1. Hakikat Efek Kerja <i>Zumba Dance</i>	7
2. Hakikat Trigliserida	18
3. Hakikat <i>Body Mass Index</i> (BMI).....	26
4. Definisi Muscle Academy Gym	29
B. Kerangka Berpikir.....	30
C. Pengajuan Hipotesis	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	34
C. Metode Penelitian	35
D. Desain Penelitian	35
E. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel.....	36
F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Pengumpulan Data	38
H. Teknik Analisa Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data..... 43
B. Pengujian Hipotesis 48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 51
B. Saran 52

DAFTAR PUSTAKA..... 53

LAMPIRAN..... 55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan <i>Merengue</i>	10
Gambar 2.2 Gerakan <i>Cumbia</i>	11
Gambar 2.3 Gerakan <i>Salsa</i>	12
Gambar 2.4 Gerakan <i>Reggeaton</i>	13
Gambar 2.5 Metabolisme Trigliserida	20
Gambar 2.6 Struktur Sederhana Trigliserida	21
Gambar 2.7 <i>Weight Categories For Man</i>	28
Gambar 2.8 <i>Weight Categories For Woman</i>	29
Gambar 4.1 Grafik Histrogram Data Tes Awal Kadar Trigliserida Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i>	44
Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Tes Akhir Kadar Trigliserida Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i>	45
Gambar 4.3 Grafik Histrogram Data Tes awal kadar Trigliserida Pada Kelompok BMI normal	47
Gambar. 4.4 Grafik Histrogram Data tes akhir Kadar Trigliserida Pada kelompok BMI Normal	48
Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan	77
Gambar 2. Pengambilan Darah Awal.....	77
Gambar 3. Pelaksanaan <i>Zumba Dance</i>	78
Gambar 4. Pengambilan Darah Akhir	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Contoh Playlist <i>Zumba Dance</i> Selama 60 Menit	17
Tabel 2.2 Kadar Kolesterol dan Triglicerida Orang Sehat	24
Tabel 2.3 Kategori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia.....	28
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok BMI <i>Overweight</i>	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok BMI <i>Overweight</i>	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok BMI normal	46
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok BMI normal	47
Table 1. Data Sampel Kelompok BMI <i>Overweight</i>	55
Tabel 2. Data Sampel Kelompok BMI Normal.....	56
Tabel 3. Data Kadar Triglicerida Dalam Darah Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> Member Muscle Academy Gym.....	57
Tabel 4. Data Kadar Triglicerida Dalam Darah Pada Kelompok BMI Normal Member Muscle Academy Gym	58
Tabel 5. Data Awal Kadar Triglicerida Dalam Darah Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal Member Muscle Academy Gym	62
Tabel 6 Data Akhir Kadar Triglicerida Dalam Darah Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal Member Muscle Academy Gym.	65
Table 7. Tes Awal Dan Tes Akhir Kadar Triglicerida Kelompok BMI <i>Overweight</i>	68
Table 8. Tes Awal Dan Tes Akhir Kadar Triglicerida Kelompok BMI Normal	71

Table 9. Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir Kadar Trigliserida Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> Dan BMI Normal	74
Tabel 10 Nilai “t” Untuk Berbagai Dk.....	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sampel Member	55
Lampiran 2. Data Tes Awal Dan Tes Akhir	57
Lampiran 3. Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	59
Lampiran 4. Data Awal Kadar Trigliserida Kelompok BMI <i>Overweight</i> Dan BMI Normal.	62
Lampiran 5. Perhitungan Tes Awal Kadar Trigliserida Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> Dan BMI Normal	63
Lampiran 6. Data Akhir Kadar Trigliserida Kelompok BMI <i>Overweight</i> Dan BMI Normal	65
Lampiran 7. Perhitungan Tes Akhir Kadar Trigliserida Pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> Dan BMI Normal	66
Lampiran 8. Data Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok BMI <i>Overweight</i>	68
Lampiran 9. Perhitungan Kadar Trigliserida Tes Awal Dan Akhir Kelompok BMI <i>Overweight</i>	69
Lampiran 10. Data Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok BMI Normal.....	71
Lampiran 11. Perhitungan Kadar Trigliserida Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok BMI Normal.....	72
Lampiran 12. Data Perhitungan Selisih.....	74
Lampiran 13. Nilai t-tabel	76
Lampiran 14. Foto-foto Penelitian	77