

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT.....i

HALAMAN JUDUL DALAM..... ii

HALAMAN PERSEMBAHAN..... iii

HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING iv

HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI v

ABSTRAK vi

ABSTRACT..... vii

KATA PENGANTAR..... viii

DAFTAR ISI..... ix

DAFTAR TABEL..... xii

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang Permasalahan 1

1.2 Rumusan Masalah..... 4

1.3 Tujuan Penelitian 5

1.4 Manfaat Penelitian..... 5

 1.4.1 Manfaat Akademis 5

 1.4.2 Manfaat Praktis 5

BAB II METODOLOGI PENELITIAN..... 6

2.1. Jenis Penelitian 6

2.2 Metode Analisis Data..... 6

2.3 Kriteria Penelitian Inklusi dan Eklusi 7

2.4 Prosedur Penelitian 9

BAB III TINJAUAN PUSTAKA DAN PEMBAHASAN.....	10
3.1 Kesehatan.....	10
3.1.1 Pengertian Kesehatan	10
3.1.2. Macam-macam upaya menjaga kesehatan	11
3.1.3. Ciri-ciri manusia sehat.....	12
3.1.4. Olahraga jenis Anaerobik dan aerobik	12
3.2 Ragam somatotype tubuh manusia dan jenis olah raga yang ideal.....	13
3.3 Antropometri.....	14
3.4 Lemak Tubuh.....	14
3.5 Senam.....	16
3.5.1 Pengertian Senam.....	16
3.5.2 Macam-macam jenis senam.....	17
3.5.3 Senam Zumba	18
3.5.4 Penelitian Terdahulu.....	21
3.6. Kesehatan Jiwa.....	31
3.6.1 Pengertian Kesehatan Jiwa.....	31
3.6.2 Ciri-ciri.....	31
3.6.3 Gangguan dalam Kesehatan Mental	32
3.6.4 Penelitian Terdahulu Senam berguna untuk Kesehatan Mental	32
3.6.5 (mens sana in corpore sano, dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat).....	40
BAB IV PENUTUP.....	43
4.1 Simpulan.....	43
4.2 Saran.....	43

4.2.1 Bagi Masyarakat43

4.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....43

DAFTAR PUSTAKA.....

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penelitian Terdahulu Senam Zumba untuk Kesehatan Tubuh.....	24
Tabel 3.2 Persamaan Dan Perbedaan.....	28
Tabel 3.3 Penelitian Terdahulu Senam untuk Kesehatan Mental.....	36