

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL DAN PRASYARAT GELAR | i |
| LEMBAR PERNYATAAN | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iii |
| LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI | iv |
| MOTO | v |
| UCAPAN TERIMA KASIH | vi |
| ABSTRACT | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH | xiv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.3.1. Tujuan Umum | 5 |
| 1.3.2. Tujuan Khusus | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 6 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis | 6 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis | 7 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | 8 |
| 2.1 Anatomi Fisiologi Tulang | 8 |
| 2.1.1 Tulang | 8 |
| 2.1.2 Klasifikasi Tulang | 9 |
| 2.1.3 Proses Pertumbuhan Tulang | 13 |
| 2.1.4 Puncak Massa Tulang (<i>Peak Bone Mass</i>) | 14 |
| 2.2 Anatomi Fisiologi Otot | 15 |
| 2.2.1 Otot | 15 |
| 2.2.2 Jenis Serat Otot Skeletal | 17 |
| 2.2.3 Mekanisme Kontraksi Otot Skeletal | 19 |
| 2.2.4 Massa Otot | 19 |
| 2.3 Lemak Tubuh | 22 |
| 2.3.1 Sel Lemak | 22 |
| 2.3.2 Pembentukan Sel Lemak | 22 |
| 2.3.3 Persentase Lemak Tubuh | 23 |
| 2.4 Kebugaran Fisik | 24 |
| 2.4.1 Definisi Kebugaran Fisik | 24 |
| 2.4.2 Komponen Kebugaran Fisik | 25 |
| 2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Fisik | 29 |
| 2.4.4 Pengukuran Kebugaran Fisik | 31 |
| 2.4.5 Jenis Latihan Kebugaran Fisik | 33 |
| 2.5 Senam Zumba | 34 |
| 2.5.1 Definisi Senam Zumba | 34 |
| 2.5.2 Klasifikasi Senam Zumba | 35 |
| 2.5.3 Manfaat Senam Zumba | 36 |

| | | |
|--------------|---------------------------------------------------------|------------|
| 2.5.4 | Struktur Senam Zumba | 37 |
| 2.6 | Senam Aerobik | 38 |
| 2.6.1 | Definisi Senam Aerobik | 38 |
| 2.6.2 | Klasifikasi Senam Aerobik | 39 |
| 2.6.3 | Manfaat Senam Aerobik | 40 |
| 2.6.4 | Struktur Senam Aerobik | 40 |
| 2.7 | Lembar Keaslian Penelitian | 41 |
| BAB 3 | KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITI | 44 |
| 3.1 | Kerangka Konseptual | 44 |
| 3.2 | Hipotesis Penelitian | 45 |
| BAB 4 | METODE PENELITIAN | 47 |
| 4.1 | Rancangan Penelitian | 47 |
| 4.2 | Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel | 47 |
| 4.2.1 | Populasi | 47 |
| 4.2.2 | Sampel | 48 |
| 4.2.3 | Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>) | 50 |
| 4.3 | Variabel Penelitian dan Definisi Operasional | 51 |
| 4.3.1 | Variabel Penelitian | 51 |
| 4.3.2 | Definisi Operasional | 51 |
| 4.4 | Alat dan Bahan Penelitian | 54 |
| 4.5 | Lokasi dan Waktu Penelitian | 55 |
| 4.6 | Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data | 55 |
| 4.7 | Analisis Data | 56 |
| 4.8 | Kerangka Kerja | 58 |
| 4.9 | Masalah Etik | 59 |
| 4.10 | Keterbatasan | 61 |
| BAB 5 | HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN | 62 |
| 5.1 | Hasil Penelitian | 62 |
| 5.1.1 | Gambaran umum lokasi penelitian | 62 |
| 5.1.2 | Data Umum | 64 |
| 5.1.3 | Data Khusus | 68 |
| 5.2 | Pembahasan | 80 |
| BAB 6 | SIMPULAN DAN SARAN | 97 |
| 6.1 | Simpulan | 97 |
| 6.2 | Saran | 97 |
| | DAFTAR PUSTAKA | 99 |
| | LAMPIRAN | 102 |