

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
1. Tujuan Umum	10
2. Tujuan Khusus	10
E. Manfaat Penilitian	10
1. Bagi Penulis	10
2. Bagi Institusi Pelayanan	11
3. Bagi Masyarakat.....	11
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori.....	12

1.	Kebugaran	12
a.	Pengertian Kebugaran	12
b.	Komponen Kebugaran	13
c.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran	15
2.	Kebugaran Kardiorespirasi	17
a.	Pengertian Kebugaran Kardiorespirasi	17
b.	Alat Ukur Kebugaran Kardiorespirasi	13
c.	Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran kardiorespirasi .	18
d.	Ketahanan Kardiorespirasi	20
3.	Fisiologi Kardiorespirasi.....	21
4.	Wanita Usia 25-30 tahun.....	26
a.	Wanita Dewasa Muda	26
b.	Anatomi dan Fisiologi Wanita Dewasa Muda	26
c.	Kebugaran Wanita Dewasa Muda.....	27
5.	Senam Zumba.....	29
a.	Pengertian Senam Zumba	29
b.	Macam-macam Senam Zumba.....	30
c.	Gerakan Senam Zumba	31
d.	Mekanisme Senam Zumba dalam peningkatan kebugaran Kardiorespirasi	39
6.	Senam Poco-poco.....	40
a.	Pengertian Senam Poco-poco.....	40
b.	Gerakan Senam Poco-poco	41

c. Mekanisme Senam poco-poco dalam peningkatan kebugaran Kardiorespirasi	43
7. Fisiologi Latihan	44
8. Pengukuran Kebugaran Kardiorespirasi	48
a. Sepeda Statis	49
b. Treadmill	49
c. Field Test.....	49
d. The Canadian Aerobic Fitness Test	49
e. Harvard Step Test.....	50
B. Kerangka Berfikir.....	53
C. Kerangka Konsep	55
D. Hipotesis.....	56

BAB III METODE PENILITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	57
1. Tempat Penelitian.....	57
2. Waktu Penelitian	57
B. Metode Penelitian.....	57
1. Kelompok Perlakuan I.....	57
2. Kelompok Perlakuan II	58
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	59
1. Kriteria Inklusif	60
2. Kriteria Eksklusif	60
3. Kriteria Pengguguran	61

D. Instrumen Penelitian.....	61
1. Variabel Penelitian.....	61
2. Definisi Konseptual.....	61
3. Definisi Operasional.....	63
a. Pengukuran Kebugaran Kardiorespirasi	63
b. Persiapan Sebelum Latihan.....	64
c. Teknik Latihan	65
d. Teknik Pengumpulan Data.....	65
E. Teknik Analisis Data.....	66
1. Uji Normalitas	66
2. Uji Homogenitas	66
3. Hipotesis I	66
4. Hipotesis II	67
5. Hipotesis III.....	67

BAB IV HASIL PENILITIAN

A. Deskripsi Data.....	68
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	68
B. Uji Persyaratan Analisis	74
1. Uji Normalitas	74
2. Uji Homogenita	75
C. Pengujian Hipotesis	75
1. Uji Hipotesis I dan II.....	75
2. Uji Hipotesis III.....	77

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil dari Penelitian.....	79
B. Keterbatasan Selama Penelitian	84

BAB VI KESIMPULAN dan SARAN

A. Kesimpulan.....	85
B. Saran.....	85

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN