

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Teori.....	6
1. Konsep Kebugaran	6
2. Konsep Aktivitas Fisik.....	16
3. Konsep Mahasiswa.....	23
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Populasi, Sample dan Teknik Sampling.....	29
C. Identifikasi Variabel.....	31
D. Definisi Operasional.....	31
E. Prosedur Pengumpulan Data.....	32

F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	33
G. Pengolahan Data.....	34
H. Analisis Data	37
I. Etika Penelitian	38
J. Tempat dan Waktu Penelitian	39
K. Jadwal Penelitian.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	41
BAB V PEMBAHASAN	47
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN – LAMPIRAN	62