

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Orisinalitas Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II DASAR TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Aktivitas Fisik	7
2. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental	8
3. Intervensi Aktivitas Fisik	11
B. Kerangka Teori.....	13
C. Kerangka Konsep.....	14
D. Hipotesis.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
A. Desain Penelitian.....	15
B. Populasi dan Subjek Penelitian	16
C. Variabel Penelitian	17
D. Definisi Operasional.....	18

E. Format Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>)	18
F. Instrumen Penelitian.....	19
G. Etika Penelitian	20
H. Jalannya Penelitian.....	21
I. Analisis Data	22
J. Jadwal Penelitian.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Hasil Penelitian	24
B. Pembahasan.....	30
C. Kesulitan Yang Muncul Dalam Penelitian.....	38
D. Kekuatan Penelitian	39
E. Keterbatasan Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
DAFTAR LAMPIRAN	51