

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Rumusan Masalah.....	5
I.3. Tujuan	6
I.3.1. Tujuan Umum	6
I.3.2. Tujuan Khusus	6
I.4. Keaslian Penelitian	7
I.5. Manfaat Penelitian	12
I.5.1. Manfaat Teoritis	12
I.3.1. Manfaat Praktis	12
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	13
II.1. Latihan Penguatan Otot	13
II.1.1. Pengertian	13
II.1.2. Rekomendasi Latihan Penguatan Otot.....	13
II.2. Manfaat Latihan Penguatan Otot.....	14
II.2.1. Diabetes Mellitus Tipe 2	14
II.2.2. Kanker	14
II.2.3. Risiko Kematian	15
II.3. Adaptasi Otot Terhadap Latihan Penguatan Otot	15
II.4. Latihan Penguatan Otot dan Risiko Penyakit	17
II.5. Muscle-Strengthening Exercise Questionnaire	18
II.5.1. Pendahuluan	18
II.5.2. Frekuensi	20
II.5.3. Durasi	21
II.5.4. Kelompok Otot	21
II.5.5. Intensitas.....	22
II.6. Surveilans Latihan Penguatan Otot	22
II.7. Adaptasi Kuesioner	23
II.7.1. Pertimbangan Awal	24
II.7.2. Proses Translasi	25
II.7.3. Validasi.....	27
II.8. The COSMIN Study Design Checklist	29

II.8.1. Rekomendasi Umum	30
II.8.2. Translasi	30
II.8.3. Validitas Konten.....	31
II.8.4. Reliabilitas	31
II.9. Validitas.....	32
II.9.1. Validitas Konten.....	32
II.9.2. Validitas Kriteria	33
II.10. Reliabilitas	34
II.11. Alat Ukur Latihan Penguatan Otot	34
II.12. Kerangka Teori.....	36
II.13. Kerangka Konsep	36
II.14. Hipotesis	36
BAB III. METODE PENELITIAN	38
III.1. Translasi	38
III.1.1. Jenis dan Rancangan Penelitian	38
III.1.2. Variabel Penelitian.....	38
III.1.3. Definisi Operasional	38
III.1.4. Populasi Penelitian.....	39
III.1.5. Subjek Penelitian	39
III.1.6. Instrumen Penelitian	39
III.1.7. Jalannya Penelitian.....	39
III.1.8. Analisis Hasil	40
III.2. Validitas Konten	41
III.2.1. Jenis dan Rancangan Penelitian	41
III.2.2. Variabel Penelitian.....	41
III.2.3. Definisi Operasional	41
III.2.4. Populasi Penelitian.....	42
III.2.5. Subjek Penelitian	42
III.2.6. Instrumen Penelitian	42
III.2.7. Jalannya Penelitian.....	43
III.2.8. Analisis Hasil	43
III.3. Validitas Konkuren	44
III.3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian	44
III.3.2. Variabel Penelitian.....	45
III.3.3. Definisi Operasional	45
III.3.4. Populasi Penelitian.....	45
III.3.5. Subjek Penelitian	45
III.3.6. Instrumen Penelitian	47
III.3.7. Jalannya Penelitian.....	47
III.3.8. Analisis Hasil	47
III.4. Reabilitas.....	49
III.4.1. Jenis dan Rancangan Penelitian	49
III.4.2. Variabel Penelitian.....	49
III.4.3. Definisi Operasional	49
III.4.4. Populasi Penelitian.....	49
III.4.5. Subjek Penelitian	49

III.4.6. Instrumen Penelitian	50
III.4.7. Jalannya Penelitian.....	50
III.4.8. Analisis Hasil	50
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	52
IV.1. Hasil Penelitian	52
IV.1.1. Studi Validitas Konten.....	52
IV.1.2. Studi Validitas Konkuren dengan Alat Ukur Subjektif	58
IV.1.3. Studi Validitas Konkuren dengan Alat Ukur Objektif.....	59
IV.1.4. Studi Reliabilitas.....	61
IV.2. Pembahasan.....	62
IV.3. Kekuatan Penelitian	70
IV.4. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	75
V.1. Kesimpulan	75
V.2. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	84