

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Telaah Pustaka.....	10
1. Distres Psikologis.....	10
2. Massa Bebas Lemak.....	21
3. Kekuatan Genggaman Tangan.....	35
B. Kerangka Teori.....	46
C. Kerangka Konsep.....	47
D. Hipotesis.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	48
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
D. Pemilihan Sampel Penelitian.....	49
E. Variabel Penelitian .....	50
F. Definisi Operasional.....	50
G. Instrumen Penelitian.....	53
H. Jenis dan Pengumpulan Data.....	54

I. Metode Pengolahan Data.....	54
J. Metode Analisis Data.....	55
K. Etika Penelitian.....	56
L. Jalannya Penelitian.....	57
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil.....	58
B. Pembahasan.....	68
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN.....	118