

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
DAFTAR ISI	iii
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Ilmiah	6
2. Manfaat praktis	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Telaah Pustaka	9
1. Aktivitas Fisik	9

2. Komposisi Tubuh.....	17
3. Massa Otot.....	19
4. Kekuatan Genggam Tangan	25
5. Usia.....	32
B. Kerangka Teori	35
C. Kerangka Konsep	36
D. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	38
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	38
C. Subjek Penelitian	39
1. Populasi.....	39
2. Besar Sampel.....	39
3. Teknik Pengambilan Sampel	40
D. Variabel Penelitian.....	41
E. Definisi Operasional.....	41
F. Instrumen Penelitian	44
G. Jenis Data	44
H. Teknik Pengumpulan Data	45
I. Metode Pengolahan Data.....	50

J. Analisis Data	52
K. Etika penelitian	53
L. Jalannya Penelitian	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil.....	57
1. Analisis Univariat.....	57
2. Analisis Bivariat	60
B. Pembahasan.....	63
BAB V SARAN DAN KESIMPULAN	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	94