

## DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Keaslian Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Mahasiswa	9
2. Aktivitas fisik	9
3. Pengukuran Aktivitas Fisik	14
4. Perilaku sedenter	16
5. <i>Physical activity challenges</i>	21
B. Kerangka Teori	22
C. Kerangka Konsep	23
D. Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Rancangan Penelitian	24
B. Populasi dan Subjek Penelitian	31
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	32
D. Format Persetujuan setelah Penjelasan (Informed Consent)	35
E. Instrumen Penelitian	35
F. Jalannya Penelitian	35
G. Etika Penelitian	40
H. Analisis Data	41
I. Rincian Biaya Penelitian	42
J. Jadwal Penelitian	43

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	50
C. Kekuatan Penelitian	56
D. Keterbatasan Penelitian	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>69</b>