

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Keaslian Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Latar Belakang	15
1. Aktivitas fisik	15
2. Kebugaran fisik	16
3. Biofeedback	19
4. Motivasi	21
5. Kuesioner motivasi aktivitas fisik	26
	viii

6. Handgrip strength	27
7. 6-minute walking test (6MWT)	28
8. Model COM-B	29
B. Kerangka Teori	31
C. Kerangka Konsep	31
D. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi dan Subjek Penelitian	35
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	37
D. Format Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)	39
E. Instrumen Penelitian	39
F. Cara Pengambilan Data	40
G. Jalannya Penelitian	42
H. Etika Penelitian	44
I. Analisis Data	44
J. Rincian Biaya Penelitian	46
K. Jadwal Penelitian	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan	53
C. Kekuatan Penelitian	57
D. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

**Pengaruh Biofeedback (Pengukuran Kebugaran) Terhadap Motivasi Beraktivitas Fisik Mahasiswa
Universitas Gadjah Mada**

DIAN SARI CANDRA KUSUMAWARDANI, dr. Rakhmat Ari Wibowo, M.Sc. ; Dr. dr. Rahmaningsih Mara Sabirin, M.S

Universitas Gadjah Mada, 2023 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

A. Kesimpulan	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	74