

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NASKAH SOAL TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR NOTASI DAN SINGKATAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
BAB III LANDASAN TEORI	9
3.1 <i>Marching Band</i>	9
3.2 Fisiologi Kerja	10
3.3 Penilaian Beban Kerja Fisik Berdasarkan Denyut Nadi Kerja	10
3.4 Beban Kerja Mental	11
3.5 NASA Task Load Index (TLX)	12
3.6 Keluhan Muskuloskeletal	15

3.7 <i>Nordic Body Map</i> (NBM)	15
BAB IV METODE PENELITIAN	17
4.1 Objek dan Lokasi Penelitian	17
4.2 Alat Penelitian	17
4.3 Tahapan Penelitian	21
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	31
5.1 Karakteristik Responden	31
5.2 Analisis Beban Kerja Fisik berdasarkan Denyut Jantung Aktivitas	31
5.2.1 Perbandingan Rata-Rata Denyut Jantung Setiap Aktivitas	31
5.2.2 Perbandingan Denyut Jantung Setiap Kelompok Alat Musik	38
5.2.3 Kategori Beban Kerja Fisik Berdasarkan Denyut Jantung	39
5.2.4 Rekomendasi Waktu Istirahat	41
5.3 Analisis Beban Kerja Mental berdasarkan Skor NASA TLX	42
5.3.1 Hasil Perhitungan Skor NASA TLX	42
5.3.2 Uji Statistik Skor NASA TLX	44
5.4 Analisis Keluhan <i>Musculoskeletal</i> dengan <i>Nordic Body Map</i>	45
5.4.2 Uji Statistik Skor <i>Nordic Body Map</i>	46
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	47
6.1 Kesimpulan	47
6.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	52