

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b>	<b>iii</b>
<b>NASKAH SOAL TUGAS AKHIR</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR NOTASI DAN SINGKATAN</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>xvii</b>
<b>INTISARI</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Asumsi dan Batasan Masalah	3
1.4. Tujuan Penelitian	3
1.5. Manfaat Penelitian	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	<b>5</b>
<b>BAB III LANDASAN TEORI</b>	
3.1. Kesehatan	7
3.2. Aktivitas Fisik	7
3.3. <i>Body Mass Index</i> (BMI) atau Indeks Masa Tubuh (IMT)	7
3.4. <i>Energy Expenditure</i>	8
3.5. Musik	10
3.6. Musik <i>Rock</i>	10



3.7. Musik <i>Electronic</i>	11
3.8. Musik <i>Pop</i>	11
3.9. Teknik <i>Sampling</i>	11

## **BAB IV METODE PENELITIAN**

4.1. Penentuan Sampel	14
4.2. Subjek, Objek, dan Lokasi Penelitian	14
4.3. Instrumen Penelitian	14
4.4. Prosedur Pengambilan Data	16
4.5. Diagram Alir Penelitian	21
4.6. Prosedur Pengukuran <i>Energy Expenditure</i> (EE)	23
4.7. Prosedur Pengolahan Data	23
4.7.1 Pengujian Kecukupan Data	23
4.7.2. Pengujian Kenormalan Data	24
4.7.3. Pengujian <i>Two Way Anova</i>	24

## **BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN**

5.1. Pengolahan Data Responden	25
5.1.1. <i>Screening</i> Kriteria Responden	25
5.2. <i>Screening</i> Denyut Jantung dan Tekanan Darah	26
5.3. Pemilihan Jenis Musik dan Lagu	26
5.4. Hasil Penentuan Kecepatan dan Inklinasi Treadmill Untuk Setiap Responden	30
5.5. Skematik Pelaksanaan Ekperimen	35
5.6. Validitas <i>Data Logger</i> Sebagai alat Perekam Denyut Jantung	34
5.7. Analisis Hasil <i>Energy Expenditure</i> (EE)	36
5.7.1. Contoh Penghitungan <i>Energy Expenditure</i>	36
5.7.2. Uji Kecukupan Data	37
5.7.3. Uji Kenormalan Data	38
5.7.4. Perbandingan <i>Energy Expenditure</i> Perempuan dan Laki-laki Pada Tiap Kondisi	38

## **BAB VI PENUTUP**

6.1. Kesimpulan	41
-----------------	----



**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**