

DAFTAR ISI

	hlm
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAKSI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
1. Bagi Khasanah Keilmuan.....	8
2. Bagi Institusi Pendidikan.....	8
3. Bagi Peneliti.....	8

4. Bagi Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang.....	9
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritis.....	10
1. Nyeri Pinggang Bawah	10
a. Definisi Nyeri Pinggang Bawah.....	10
b. Anatomi Vertebra Lumbal.....	10
c. Biomekanik Vertebra Lumbal.....	19
d. Patofisiologi Nyeri Pinggang Bawah.....	24
e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Pinggang Bawah.....	26
f. Nyeri Pinggang Bawah Pada Mahasiswa.....	28
2. Aktivitas Olahraga.....	30
a. Definisi Olahraga	30
b. Manfaat Olahraga.....	31
c. Perubahan Fisiologi Pada Olahraga.....	33
d. Jenis dan Macam Olahraga.....	34
e. Kebiasaan Berolahraga Pada Mahasiswa.....	37
B. Kerangka Berpikir.....	38
C. Kerangka Konsep.....	42
D. Hipotesis.....	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	43
B. Metode.....	43
C. Populasi Dan Sampel.....	43
D. Instrumen Penelitian.....	45
1. Variabel Penelitian.....	45
2. Definisi Konseptual.....	45
3. Definisi Operasional.....	45
E. Tehnik Analisis Data.....	47
1. Uji Normalitas Data.....	47
2. Uji Hipotesis.....	47

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	49
B. Uji Persyaratan Analisis	55
C. Pengujian Hipotesis	56

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Dari Penelitian	58
B. Keterbatasan Penelitian	60

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	61
B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN