



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NASKAH SOAL TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
INTISARI	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Asumsi dan Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Perancangan	4
1.5 Manfaat Perancangan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
BAB III LANDASAN TEORI	
3.1 Kebugaran Jasmani	7
3.2 Unsur Kebugaran Jasmani	7
3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	9
3.4 Pengertian Olahraga	10
3.4.1 Jenis Olahraga	10
3.4.2 Manfaat Olahraga	11
3.5 Indeks Massa Tubuh (<i>Body Mass Index</i>)	12
3.6 Denyut Jantung	13
3.7 Xbox 360 dan Kinect	15
3.8 Treadmill	16
3.9 Oximeter	18
BAB IV METODE PENELITIAN	
4.1 Objek Penelitian	20
4.2 Alat dan Perancangan	20
4.3 Lokasi Eksperimen	21



4.4	Prosedur Eksperimen	22
4.4.1	Prosedur Pengambilan Data	22
4.4.2	Tahapan Pengolahan Data	23
4.4.2.1	Uji Keseragaman	23
4.4.2.2	Uji Kecukupan Data	24
4.4.2.3	Uji Kenormalan	24
4.4.2.4	Uji T-test	25
4.4.2.5	<i>Analysis of Variance</i> (ANOVA)	25
4.5	Diagram Alir Penelitian	26

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1	Profil Responden	28
5.2	Uji Keseragaman	30
5.2.1	Uji Keseragaman Bermain Kinect Xbox	30
5.2.2	Uji Keseragaman Berolahraga Treadmill	32
5.3	Uji Kecukupan Data	33
5.4	Uji Kenormalan	33
5.5	Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efektivitas Berolahraga	34
5.5.1	Pengaruh Jenis Kelamin Dengan Cara Bermain Kinect Xbox	34
5.5.2	Pengaruh Jenis Kelamin Dengan Cara Berolahraga Treadmill	36
5.6	Membandingkan Efektivitas Berolahraga Dengan Bermain Kinect Xbox dan Berolahraga Treadmill	37
5.7	Pengaruh Body Mass Index Terhadap Efektivitas Berolahraga	39
5.7.1	Pengaruh BMI Dengan Bermain Kinect Xbox	39
5.7.2	Pengaruh BMI Dengan Berolahraga Treadmill	40
5.8	Rekapitulasi Data Kuesioner	41

KESIMPULAN

6.1	Kesimpulan	44
6.2	Saran	44

DAFTAR PUSTAKA

45

LAMPIRAN

47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Xbox 360	15
Gambar 3.2	Kinect Beserta Spesifikasinya	16
Gambar 3.3	Alat Treadmill	17
Gambar 3.4	<i>Pulse Oximeter</i>	18
Gambar 4.1	Layout Bermain Kinect Xbox	21
Gambar 4.2	Layout Berolahraga Treadmill	22
Gambar 4.3	Diagram Alir Penelitian	27



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Batas Ambang BMI untuk Orang Dewasa Indonesia	13
Tabel 5.1	Data Uji Eksperimen	29
Tabel 5.2	Profil Responden	30
Tabel 5.3	Uji Keseragaman Kinect Xbox	31
Tabel 5.4	Uji Keseragaman Berolahraga Treadmill	33
Tabel 5.5	<i>Shapiro-Wilk Normality Test</i>	34
Tabel 5.6	Data Selisih Denyut Jantung Responden Pada Kinect Xbox	34
Tabel 5.7	Pengaruh Jenis Kelamin Pada Kinect Xbox	35
Tabel 5.8	Data Selisih Denyut Jantung Responden Pada Treadmill	36
Tabel 5.9	Pengaruh Jenis Kelamin Pada Treadmill	36
Tabel 5.10	Perbandingan Antara Kinect Dengan Treadmill	38
Tabel 5.11	Pengaruh <i>Body Mass Index</i> Dengan Bermain Kinect Xbox	40
Tabel 5.12	Pengaruh <i>Body Mass Index</i> Dengan Berolahraga Treadmill	41
Tabel 5.13	Rekapan Kuesioner	42



DAFTAR GRAFIK

Grafik 5.1	Profil Responden	28
Grafik 5.2	Uji Keseragaman Kinect Pria	30
Grafik 5.3	Uji Keseragaman Kinect Wanita	31
Grafik 5.4	Uji Keseragaman Treadmill Pria	32
Grafik 5.5	Uji Keseragaman Treadmill Wanita	32
Grafik 5.6	Perbandingan Kinect dan Treadmill	37
Grafik 5.7	Body Mass Index Responden	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Reponden Pria	47
Lampiran 2	Data Responden Wanita	48
Lampiran 3	Data BMI (<i>Body Mass Index</i>) Responden Pria	49
Lampiran 4	Data BMI (<i>Body Mass Index</i>) Responden Wanita	50
Lampiran 5	Data Uji Keseragaman Kinect Xbox (Pria)	51
Lampiran 6	Data Uji Keseragaman Kinect Xbox (Wanita)	52
Lampiran 7	Data Uji Keseragaman Treadmill (Pria)	53
Lampiran 8	Data Uji Keseragaman Treadmill (Wanita)	54
Lampiran 9	Data Uji Kenormalan (Kinect)	55
Lampiran 10	Data Uji Kenormalan (Treadmill)	57
Lampiran 11	Data Uji Pengaruh Jenis Kelamin (Kinect)	59
Lampiran 12	Data Uji Pengaruh Jenis Kelamin (Treadmill)	60
Lampiran 13	Data Uji Perbandingan Kinect Dengan Treadmill	61
Lampiran 14	Data Uji Pengaruh BMI Terhadap Bermain Kinect	63
Lampiran 15	Data Uji Pengaruh BMI Terhadap Olahraga Treadmill	64
Lampiran 16	Pertanyaan Kuesioner	65