

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NASKAH SOAL TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR NOTASI DAN SINGKATAN	xviii
INTISARI	xix

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Asumsi dan Batasan Masalah	3
1.4. Tujuan Penelitian	4
1.5. Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

6

BAB III LANDASAN TEORI

3.1. Kesehatan	11
3.2. Pengertian Olahraga	12

3.3. Aktivitas Fisik	13
3.4. Kebutuhan Aktivitas Fisik	14
3.5. <i>Energy Expenditure</i> (EE)	16
3.6. Pengukuran <i>Energy Expenditure</i> (EE)	17
3.7. Indeks Massa Tubuh	17
3.8. Tingkat Kesenangan dalam Aktivitas Fisik	18
3.9. Kuesioner	19
3.10. Just Dance 4	19
3.11. Teknik <i>Sampling</i>	19
3.12. Pengujian Statistika	20

BAB IV METODE PENELITIAN

4.1. Penentuan Sampel	23
4.2. Subjek, Objek, dan Lokasi Penelitian	23
4.3. Instrumen Penelitian	24
4.4. Prosedur Pengambilan Data	27
4.5. Diagram Alir Penelitian	30
4.6. Kuesioner <i>Physical Activity Enjoyment Scale</i> (PACES)	31
4.7. <i>Pilot Study</i> pada Kuesioner <i>Physical Activity Enjoyment Scale</i>	32
4.8. <i>Pilot study</i> pada Pengukuran <i>Energy Expenditure</i> (EE)	32
4.9. Metode Pengukuran <i>Energy Expenditure</i> (EE)	33
4.10. Tahapan Pengolahan Data	
4.10.1. Reliabilitas Kuesioner	34
4.10.2. Validitas Kuesioner	35
4.10.3. <i>Reverse</i> Kuesioner	35
4.10.4. Uji Keseragaman Data	36
4.10.5. Uji Kecukupan Data	36
4.10.6. <i>Statistical Power</i>	37
4.10.7. Uji Kenormalan Data	37

4.10.8. Uji T Berpasangan	38
4.10.9. Uji Wilcoxon <i>Signed-Rank</i>	38

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1. Pengumpulan dan Pengolahan Data Responden	
5.1.1. <i>Screening</i> Kriteria Responden Awal	40
5.1.2. <i>Screening</i> Denyut Jantung Awal dan Tekanan Darah	42
5.2. Validitas <i>Heart Rate Monitor</i> serta <i>Data Logger</i> sebagai Alat Ukur	42
5.3. <i>Pilot study</i> Pengukuran <i>Energy Expenditure</i> (EE)	43
5.4. Analisis Hasil <i>Energy Expenditure</i> (EE)	44
5.4.1. Uji Kenormalan Data	44
5.4.2. Uji Keseragaman Data	45
5.4.3. Uji Kecukupan Data	46
5.4.4. Uji T Berpasangan	
5.4.4.1. Uji T Berpasangan pada Laki-laki	46
5.4.4.2. Uji T Berpasangan pada Perempuan	47
5.4.4.3. Analisis Perbandingan Pengujian pada Kedua Kelompok	47
5.4.5. Uji <i>Statistical Power</i>	47
5.5. Analisis Hasil Efektivitas ditinjau dari Net Heart Rate	48
5.5.1. Uji Kenormalan Data	48
5.5.2. Uji Keseragaman Data	49
5.5.3. Uji Kecukupan Data	49
5.5.4. Uji T Berpasangan	50
5.5.4.1. Uji T Berpasangan pada Laki-laki	50
5.5.4.2. Uji T Berpasangan pada Perempuan	50
5.5.4.3. Analisis Perbandingan Pengujian pada Kedua Kelompok	51
5.5.5. Uji <i>Statistical Power</i>	51
5.5.6. Uji Faktor Interaksi Terhadap Hasil Denyut Jantung	51
5.5.6.1. Uji Faktor Jenis Kelamin	51

5.5.6.2. Uji Faktor Alat Olahraga	52
5.5.6.3. Uji Faktor Interaksi Jenis Kelamin dan Alat Olahraga yang digunakan	52
5.6. Analisis Hasil Kuesioner <i>Physical Activity Enjoyment scale</i> (PACES)	52
5.6.1. Reliabilitas Kuesioner PACES	52
5.6.2. Validitas Kuesioner PACES	53
5.6.3. Hasil Kesimpulan Kuesioner PACES	54
5.6.3.1. Uji Perbandingan Masing-masing <i>Item</i> Pernyataan pada Kelompok Perempuan	54
5.6.3.2. Uji Perbandingan Masing-masing <i>Item</i> Pernyataan pada Kelompok Laki-laki	55
5.6.3.3. Uji Perbandingan Masing-masing <i>Item</i> Pernyataan pada Kelompok Laki-laki dan Perempuan	56
5.6.3.4. Uji Perbandingan Keseluruhan <i>Item</i> Pernyataan pada Kelompok Responden Perempuan	57
5.6.3.5. Uji Perbandingan Keseluruhan <i>Item</i> Pernyataan pada Kelompok Responden Laki-laki	58
5.5.3.6 Uji Perbandingan Keseluruhan <i>Item</i> Pernyataan pada Kelompok Responden Laki-laki dan Perempuan	58

BAB VI PENUTUP

6.1. Kesimpulan	59
-----------------	----

6.2. Saran	60
------------	----

DAFTAR PUSTAKA	61
-----------------------	-----------

LAMPIRAN	66
-----------------	-----------