

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Teoritis	11
1. Kecemasan	11
a. Definisi kecemasan	11
b. Faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	13
c. Tanda dan gejala orang yang mengalami kecemasan.....	15
d. Manajemen farmako dan non farmako	17
e. Alat ukur kecemasan.....	19
2. Aktivitas Fisik.....	21
a. Pengertian aktivitas fisik.....	21
b. Manfaat aktifitas fisik	22
c. Jenis aktivitas fisik.....	22
d. Jenis aktivitas fisik sesuai umur	24
e. Jenis aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk kecemasan	26
f. Senam kesegaran jasmani	27
g. Desain aktivitas fisik.....	28
3. Hubungan aktivitas fisik dan kecemasan	29
4. Kategori Anak.....	30
5. Konsep Anak Sekolah Dasar	31
a. Definisi anak sekolah.....	31
b. Pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar	31
B. Landasan Teori	33

C. Kerangka Teori.....	36
D. Kerangka Penelitian	37
E. Hipotesis	38
F. Pertanyaan Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
D. Variabel Penelitian	42
E. Definisi Operasional Variabel	43
F. Instrumen Penelitian	44
G. Uji validitas dan Reliabilitas Instrumen	46
H. Teknik Pengumpulan Data	47
I. Jalannya Penelitian	47
J. Etika Penelitian.....	52
K. Analisis Data	53
L. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan	71
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	9
Tabel 2. Definisi Operasional	44
Tabel 3. Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Kecemasan	45
Tabel 4. Data demografi responden Senam Kesehatan Jasmani 2012 di SD N Sinduadi Timur Yogyakarta, Februari 2018 (n=47)	59
Tabel 5. Perbedaan kecemasan anak sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Senam Kesehatan Jasmani di SD N Sinduadi Timur Yogyakarta (n=47)	61
Tabel 6. Distribusi skor kecemasan sebelum dan sesudah responden aktivitas fisik di SD N Sinduadi Timur Yogyakarta, Februari 2018 (n=47)	63
Tabel 7. Gambaran kecemasan anak berdasarkan jenis kelamin, usia dan kelas (n=47).....	63
Tabel 8. Gambaran evaluasi respon setelah kegiatan Senam Kesehatan Jasmani 2012 selama 2 minggu (n=47)	65
Tabel 9. <i>Test Statistics</i> Hasil Uji Wilcoxon	69
Tabel 10. Uji Wilcoxon perbedaan komponen kecemasan anak antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi aktivitas fisik berupa Senam Kesehatan Jasmani....	69
Tabel 11. Uji Pearson.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	37
Gambar 2. Kerangka Penelitian	38

DAFTAR SINGKATAN

WHO	<i>World Health Organization</i>
PAI	<i>Profil Anak Indonesia</i>
ADAA	<i>Anxiety and Depression Assosiation of America</i>
Risikesdas	<i>Riset Kesehatan Dasar</i>
APA	<i>American Psychological Assosiation</i>
CBT	<i>Cognitive Behavioural Therapy</i>
CDC	<i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
NIH	<i>National Institutes of Health</i>
SSRI	<i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitor</i>
GAD	<i>Generalized Anxiety Disorder</i>
HRS-A	<i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i>
TMAS	<i>Taylor Manifest Anxiety Scale</i>
SCAS	<i>Spence Childrens Anxiety Scale</i>
RCMAS	<i>Revised Children's Manifest Anxiety Scale</i>
NHLBI	<i>National Heart, Lung, and Blood Intitute</i>
SKJ	<i>Senam Kesegaran Jasmani</i>
HPA	<i>hipotalamus-hipofisis-adrena</i>
FIP – UPI	<i>Fakultas Ilmu Pendidikan – Universitas Pendidikan Indonesia</i>
CMAS	<i>Children's Manifest Anxiety Scale</i>
HOME	<i>Home Observation of Measurement of the Environment Inventory</i>
SD N	<i>Sekolah Dasar Negeri</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Lembar Informasi dan Permohonan Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 3. Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden
- Lampiran 5. Surat Pernyataan Persetujuan Orang Tua / Wali Responden
- Lampiran 6. Penelitian Kecemasan Anak (*Revised Children's Manifest Anxiety Scale*)
- Lampiran 7. Penjelasan Intervensi dalam Penelitian
- Lampiran 8. Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 9. *Self Report* Aktivitas Fisik
- Lampiran 10. Evaluasi Respon
- Lampiran 11. Panduan Senam
- Lampiran 12. *Ethical Clearance*
- Lampiran 13. Surat izin penelitian
- Lampiran 14. Hasil uji statistik