

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Anggapan Dasar .....	5
F. Hipotesis .....	5
G. Batasan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Motivasi Masyarakat dalam Berolahraga Rekreasi .....	7
B. Macam-macam Motivasi dalam Olahraga Rekreasi .....	17
1. Motivasi Intrinsik yang Mendorong Masyarakat dalam Olahraga Rekreasi .....	17
2. Motivasi Ekstrinsik yang Mendorong Masyarakat dalam Olahraga Rekreasi .....	18
C. Strategi Meningkatkan Motivasi dalam Olahraga Rekreasi .....	20

D.	Peranan Olahraga Rekreasi dalam Kehidupan Masyarakat .....	26
E.	Car Free Day .....	27
1.	Awal Mula Berdiri Car Free Day .....	27
2.	Sejarah Car Free Day Bandung .....	28
3.	Manfaat Car Free Day .....	31
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A.	Metode Penelitian .....	33
B.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
1.	Populasi .....	33
2.	Sampel .....	34
C.	Variabel Penelitian .....	34
D.	Teknik Pengumpulan Data .....	35
E.	Desain Penelitian .....	35
F.	Definisi Operasional .....	36
G.	Langkah Penelitian .....	37
1.	Tahap Persiapan .....	37
2.	Menyusun Angket .....	37
H.	Uji Coba Instrumen .....	41
I.	Teknik Analisis Data .....	46
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
A.	Hasil Penelitian .....	48
1.	Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	48
2.	Responden Berdasarkan Usia .....	49
3.	Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	51
4.	Responden Berdasarkan Jenis Senam .....	52
B.	Uji Normalitas dan Homogenitas .....	53
1.	Uji Normalitas .....	53
2.	Uji Homogenitas .....	54

C. Analisis Deskriptif .....	55
1. Motivasi Masyarakat terhadap Senam Bugar Indonesia di Car Free Day Dago Bandung .....	55
2. Motivasi Masyarakat terhadap Senam Aerobik di Car Free Day Dago Bandung.....	58
3. Motivasi Masyarakat terhadap Senam Jantung Sehat di Car Free Day Dago Bandung.....	62
D. Analisis Inferensi.....	65
1. Analisis Korelasi Bivariate .....	65
2. Menentukan Hipotesis.....	66
3. Membuat Kesimpulan .....	66
E. Diskusi Temuan .....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	