

## DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Halaman Pengesahan</b> .....   | i         |
| <b>PERNYATAAN</b> .....   | ii        |
| <b>ABSTRAK</b> .....  | iii       |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....   | v         |
| <b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....  | vi        |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....   | viii      |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....   | ix        |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....  | x         |
| <b>DAFTAR GRAFIK DAN BAGAN</b> .....  | xi        |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....  | xii       |
| <br>  |           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....  | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang Penelitian .....  | 1         |
| B. Rumusan Masalah Penelitian.....  | 9         |
| C. Tujuan Penelitian.....   | 9         |
| D. Manfaat Penelitian.....  | 9         |
| <br>  |           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....  | <b>11</b> |
| A. Aktivitas Fisik.....   | 11        |
| 1. Pengertian.....  | 11        |
| 2. Ragam Aktivitas.....   | 19        |
| 3. Manfaat Aktivitas Fisik.....   | 19        |
| 4. Batasan Aktivitas Fisik.....   | 21        |
| 5. Sifat dan Tipe Aktivitas Fisik.....                                      | 23        |
| 6. Aktivitas Fisik Remaja.....  | 23        |
| B. <i>Mood</i> .....  | 25        |
| 1. Pengertian.....  | 25        |
| 2. <i>Mood</i> dan Pengukuran.....  | 27        |
| 3. Komponen <i>Mood</i> .....   | 30        |
| C. Berpikir Kreatif.....  | 36        |
| 1. Pengertian Berpikir.....   | 36        |
| 2. Pengertian Berpikir Kreatif.....   | 36        |
| 3. Ciri-ciri Berpikir Kreatif.....  | 39        |
| D. Aktivitas Fisik dan <i>Mood</i> .....                                    | 40        |
| E. Aktivitas Fisik dan Berpikir Kreatif.....                                | 41        |
| F. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Berpikir Kreatif dan <i>Mood</i> ..... | 42        |
| G. Mengenal Otak.....   | 47        |
| H. Hasil Hasil Penelitian yang Terdahulu.....                               | 49        |
| I. Hasil Penelitian yang Relevan.....                                       | 56        |
| J. Kerangka Berpikir.....   | 58        |
| K. Hipotesis.....   | 62        |
| <br>  |           |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....                                      | <b>63</b> |
| A. Pendekatan Penelitian.....   | 63        |

|  |            |
|--|------------|
| B. Desain Penelitian.....                          | 65         |
| C. Populasi dan Sampel.....                        | 68         |
| 1. Populasi Penelitian.....                        | 68         |
| 2. Sampel Penelitian.....                          | 68         |
| 3. Teknik Pengambilan Sampel.....                  | 72         |
| 4. Tempat Penelitian.....                          | 72         |
| D. Variabel dan Definisi Operasional.....          | 73         |
| 1. Variabel Penelitian.....                        | 73         |
| a. Variabel Bebas.....                             | 73         |
| b. Variabel Terikat.....                           | 74         |
| c. Variabel Moderator.....                         | 74         |
| 2. Definisi Operasional.....                       | 75         |
| a. <i>Mood</i> .....                               | 75         |
| b. Berpikir Kreatif.....                           | 76         |
| E. Instrumen Penelitian.....                       | 76         |
| 1. Instrumen <i>Mood</i> .....                     | 77         |
| 2. Instrumen Kemampuan Berpikir Kreatif.....       | 79         |
| F. Validitas Instrumen.....                        | 80         |
| 1. Instrumen <i>Mood</i> .....                     | 81         |
| 2. Instrumen Kemampuan Berpikir Kreatif.....       | 83         |
| G. Prosedur Penelitian.....                        | 84         |
| H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....        | 86         |
| I. Program Pelaksanaan Penelitian.....             | 88         |
| <br>   |            |
| <b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b>                | <b>90</b>  |
| A. Temuan Penelitian.....                          | 90         |
| 1. Hasil Uji Statistik.....                        | 90         |
| a. Uji Normalitas.....                             | 90         |
| b. Uji Homogenitas.....                            | 94         |
| 2. Uji Hipotesis.....                              | 94         |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian.....                | 101        |
| <br>   |            |
| <b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI</b> | <b>111</b> |
| A. Kesimpulan.....                                 | 111        |
| B. Implikasi.....                                  | 111        |
| C. Rekomendasi.....                                | 112        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                         | <b>115</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>                      | <b>123</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP.....</b>                          | <b>165</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 2.1 Jenis Aktivitas Fisik.....  | 15      |
| 3.1 Desain Penelitian <i>Factorial 2x2</i> .....                                    | 65      |
| 3.2 Model Penelitian.....   | 66      |
| 3.3 Indikator Angket <i>Brunel Mood Scale</i> .....                                 | 78      |
| 3.4 Skala Jawaban.....  | 79      |
| 3.5 Hasil Uji-Validitas Instrumen.....  | 82      |
| 3.6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Mood</i> .....  | 83      |
| 3.7 Program Pelaksanaan Perlakuan.....  | 89      |
| 4.1 Uji Normalitas Berdasarkan Jenis.....   | 90      |
| 4.2 Uji Normalitas Berdasarkan Intensitas.....                                      | 91      |
| 4.3 Uji Normalitas Berdasarkan Kelompok.....  | 92      |
| 4.4 Uji Levene's Bergasarkan Kelompok.....  | 93      |
| 4.5 Uji Levene's Bergasarkan Intensitas.....  | 93      |
| 4.6 Uji Levene's Bergasarkan Jenis.....   | 93      |
| 4.7 Hasil Uji <i>Independent Sample t-test</i> Jenis Aktivitas Fisik.....           | 95      |
| 4.8 Hasil Uji <i>Independent Sample t-test</i> Intensitas Aktivitas Fisik.....      | 96      |
| 4.9 Hasil Uji <i>Mancova</i> untuk Kemampuan Berpikir Kreatif dan <i>Mood</i> ..... | 98      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar   | Halaman |
|--|---------|
| 2.1 Presentase Partisipasi Siswa Dalam Pendidikan Jasmani di Amerika.....    | 12      |
| 2.2 Piramid Aktivitas Fisik.....   | 17      |
| 2.3 Diagram Aktivitas Fisik.....   | 18      |
| 2.4 <i>The Iceberg Profil</i> .....  | 28      |
| 2.5 <i>Circumplex Model atau Two Factor Model</i> .....                      | 30      |
| 2.6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kreativitas.....                         | 42      |
| 2.7 Model Kerja Efek Latihan pada Fungsi Kognitif.....                       | 47      |
| 2.8 Gambar Otak.....   | 48      |
| 2.9 Ilustrasi Belahan Otak dan Fungsi Otak Kiri Dan Otak Kanan.....          | 49      |
| 2.10 Mekanisme <i>Hormone Endorphin</i> Dalam Meningkatkan <i>Mood</i> ..... | 61      |
| 3.1 Tabel kontrol Model Atau Desain Penelitian.....                          | 66      |

## DAFTAR GRAFIK DAN BAGAN

| <b>Grafik</b>   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 4.1 Hasil Berdasarkan Jenis Aktivitas                         | 93             |
| 4.2 Fisik.....  | 96             |
| 4.3 Hasil Berdasarkan Intensitas Aktivitas                    | 76             |
| 4.4 Fisik.....  | 77             |
| Interaksi Jenis dan Intensitas terhadap Berpikir Kreatif..... |                |
| Interaksi Jenis dan Intensitas terhadap <i>Mood</i> .....     |                |
| <br>  |                |
| <b>Bagan</b>  | <b>Halaman</b> |
| 3.1 Mekanisme Pengambilan Sampel Teknik                       | 72             |
| 3.2 Random.....   | 85             |
| Paradigma   |                |
| Penelitian.....   |                |

## DAFTAR LAMPIRAN

| <b>LAMPIRAN</b> |   | <b>Halaman</b> |
|-----------------|---|----------------|
| Lampiran 1      | Program Kegiatan.....                               | 123            |
| Lampiran 2      | Data Penelitian Kelompok Beragam.....               | 137            |
| Lampiran 3      | Data Penelitian Kelompok Sejenis.....               | 139            |
| Lampiran 4      | Instrumen Penelitian <i>Mood</i> .....              | 141            |
| Lampiran 5      | Surat Keputusan Pembimbing.....                     | 142            |
| Lampiran 6      | Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian..... | 144            |
| Lampiran 7      | Uji Normalitas dan Homogenitas.....                 | 145            |
| Lampiran 8      | Uji <i>Independent Sample t-test</i> .....          | 155            |
| Lampiran 9      | Uji <i>Mancova</i> .....                            | 158            |
| Lampiran 10     | Dokumentasi Penelitian.....                         | 162            |