

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
1. Transisi dalam Kehidupan Perempuan dan Aktivitas Jasmani	1
2. Sejahtera Paripurna (<i>Well Being</i>) sebagai Esensi Tujuan Pembangunan	11
3. Olahraga dan Kesejahteraan	16
4. Prevalensi PTM dan Ancaman terhadap Kualitas Hidup	23
5. Kebijakan Terpadu	25
6. Konsep Dasar dan Model	29
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	31
1. Konseptualisasi Kaitan Variabel	31
2. Identifikasi Variabel	32
C. Rumusan Masalah	36
1. Masalah Umum Penelitian	36
2. Masalah Khusus	37
D. Tujuan Penelitian	37
1. Tujuan Umum	37
2. Tujuan Khusus	37
E. Manfaat dan Signifikansi Penelitian	38
F. Struktur Organisasi Disertasi	39

BAB II KAJIAN PUSTAKA	40
A. Teori Pengendalian Diri (Self-Control) dan Penelitian Terdahulu	40
1. Konsep Self-Control	40
2. Hasil Penelitian Terdahulu	45
B. Teori Self Determinasi (STD) dan Penelitian Terdahulu	50
1. Teori Self-Determinasi	50
2. Hasil Penelitian Terdahulu	53
C. Teori Perilaku Berencana (TPB) dan Penelitian Terdahulu	54
1. Teori Perilaku Berencana	54
2. Hasil Penelitian Terdahulu	54
D. Perilaku Sehat dan Penelitian Terdahulu	57

Dinar Dinanginsit, 2017

**PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN
KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA
DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI
SUMEDANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Konsep Aktivitas Jasmani	57
2. Hasil Penelitian Terdahulu terkait AJ	62
E. Indikator Sehat dan Penelitian Terdahulu	68
1. Konsep Kebugaran Kardiovaskular	68
2. Konsep Obesitas dan IMT	71
3. Hasil Penelitian Terdahulu terkait Obesitas	73
F. Perkembangan Terkini (<i>State of the Art</i>) Penelitian tentang Aktivitas Jamanani	71
G. Kerangka Berpikir dan Hipotesis	82
1. Kerangka Berpikir	82
2. Hipotesis Penelitian	83
BAB III METODE PENELITIAN	86
A. Desain Penelitian	86
B. Populasi dan Sampel	86
C. Partisipan	88
D. Konsep dan Interpretasi Instrumen	89
1. Konsep Validitas Konstrak	89
2. Konsep Validitas Isi	93
3. Konsep Reliabilitas Instrumen	94
E. Jenis Instrumen dan Uji Coba Skala serta Tes	96
1. Skala <i>Self-Control Diet</i> (SC-D)	96
2. Skala Motivasi Berlatih Waktu Luang (MBWL).....	99
3. Tes Pengetahuan Kebugaran Terkait Kesehatan (PKTK).....	102
4. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)	104
5. Tes Kebugaran Kardiovaskular	107
6. Pengukuran Tinggi dan Berat Badan	108
7. Kuesioner Sosio-demografis	109
F. Prosedur Penelitian	110
G. Prosedur Analisis Data	112
1. Jenis Data Yang Dianalisis	112
2. Gambaran Hasil Analisis Deskriptif	112
3. Analisis Korelasi dan Regresi Majemuk	113
4. Analisis Jalur	114
5. Analisis Kesamaan Rerata Komponen Motivasi	115
BAB IV PENEMUAN DAN PEMBAHASAN	116
A. Hasil Analisis Deskriptif	116
1. Gambaran Intensitas Aktivitas Jasmani	116
2. Gambaran Penguasaan Pengetahuan Kebugaran Terkait Kesehatan	118
3. Gambaran Derajat Kebugaran Kardiovaskular	118
4. Gambaran Status Indeks Massa Tubuh	118
B. Hasil Analisis Prediktor Akvitas Jasmani	119

Dinar Dinanginsit, 2017

**PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN
KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA
DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI
SUMEDANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

C. Hasil Analisis Kontribusi Aktivitas Jasmani terhadap Kebugaran Kardiovaskular	121
D. Hasil Analisis Kontribusi Aktivitas Jasmani Terhadap Indeks Massa Tubuh	123
E. Uji Kebermaknaan Beda Rata-Rata Komponen MBWL	125
F. Analisis jalur	127
1. Substruktur 1	128
2. Substruktur 2	130
3. Substruktur 3	132
4. Substruktur 4	133
G. Pembahasan	139
H. Keterbatasan Penelitian	144
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	147
A. Simpulan	147
B. Implikasi Hasil Penelitian	150
C. Rekomendasi	158
DAFTAR PUSTAKA	161
LAMPIRAN	174
A. Kuesioner Sosio-Demografi	174
B. Skala Pengendalian Diri terhadap Diet.... ..	175
C. Skala Motivasi Berlatih Waktu Luang	178
D. Tes Pengetahuan Kebugaran Terkait Kesehatan	181
E. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-Short)	189
F. Resume Hasil Pengolahan Data	192
G. Foto Pelaksanaan Tes	203
RIWAYAT HIDUP	207

Dinar Dinanginsit, 2017

**PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN
KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA
DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI
SUMEDANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal.
3.1 Hasil Uji Reliabilitas Cronbach Alpha.....	76
3.2 Kategori IMT Menurut WHO	81
3.3 Kategori Kebugaran Kardiovaskular Tes Lari 2,4 Km	83
3.4 Jenis Instrumen dan Data	83
4.1 Kecenderungan Presentase Aktivitas Jasmani Para Mahasiswi PGSD Prodi Kelas Kampus UPI Sumedang	88
4.2 Data Latar belakang Sosio-Demografis Mahasiswi.....	88
4.3 Kecenderungan IMT Mahasiswi PGSD Prodi Kelas Kampus UPI Sumedang	89
4.4 Analisis Korelasi Berganda.....	90
4.5 Pengujian Hipotesis Secara Overall	92
4.6 Pengujian Hipotesis Secara Parsial	93
4.7 Analisis Regresi Berganda	95
4.8 Analisis Korelasi Pearson Aktivitas Jasmani dan Kebugaran Kardio- vaskular	96
4.9 Analisis Regresi Linier Sederhana Kebugaran Kardiovaskular Ditinjau dari Aktivitas Jasmani.....	98
4.10 Korelasi antara Aktivitas Jasmani dan Indeks Massa Tubuh.....	99
4.11 Analisis Regresi Linier Sederhana Indeks Masa Tubuh ditinjau dari Aktivitas Jasmani	101
4.12 Besaran Koefisien Jalur Self-Control Diet dan Motivasi	

Dinar Dinanginsit, 2017

**PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN
KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA
DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI
SUMEDANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berlatih Waktu Luang	102
4.13 Pengujian Koefisien Jalur Secara Simultan	104
4.14 Pengujian Signifikansi Koefisien Jalur secara Parsial	105
4.15 Besaran Koefisien Jalur Motivasi Berlatih waktu Luang Terhadap Aktivitas Jasmani	105
4.16 Pengujian Parsial Koefisien Jalur.....	106
4.17 Besaran Koefisien Jalur Aktivitas Jasmani terhadap Kebugaran kardiovaskular	107
4.18 Pengujian Pengaruh Aktivitas Jasmani terhadap Kardiovaskular secara Parsial.....	108
4.19 Besaran Koefisien Jalur Aktivitas Jasmani terhadap Indeks Massa Tubuh	108
4.20 Pengujian Parsial Aktivitas Jasmani terhadap Indeks Massa Tubuh	109
4.21 Pengaruh Langsung dan Pengaruh Tidak Langsung	110
4.22 Hasil Uji Anava Selisih Rerata Motivasi Intrinsik, Esktrinsik, Introjected (IJI), dan Identified (IDI)	113
4.23 Uji Lanjut <i>Tukey HSD</i>	115
4.24 Hasil Uji Lanjut <i>Tukey HSD</i> (Subset)	116

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal.
1.1 Konseptualisasi Hubungan Beberapa Atribut Psikologis	30
2.1 Kerangka Berpikir Alur Hubungan bertahap Antara Variabel Eksogen dan Endogen	72
4.1 Alur Kontribusi Langsung dan Tidak Langsung Variabel Eksogen terhadap Variabel Endogen Berdasarkan Model Hipotesis	111
4.2 Alur Kontribusi Langsung Variabel Eksogen Terhadap Variabel Endogen	112

Dinar Dinanginsit, 2017

**PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN
KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA
DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI
SUMEDANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Hal.
1. Resume Hasil Perhitungan dan Analisis Data.....	136
2. Kuesioner Sosio-Demografis.....	148
3. Internatonal Physical Activity Questionnair (IPAQ-Short).....	149
4. Skala Self-Control	152
5. Skala Motivasi Berlatih Waktu Luang	155
6. Tes Pengetahuan Kebugaran Terkait Kesehatan.....	158
7. Foto Pelaksanaan Tes.....	165

Dinar Dinanginsit, 2017

**PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN
KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA
DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI
SUMEDANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu