

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
2.1 Rumusan Masalah .....	5
3.1 Tujuan Penulisan .....	5
4.1 Manfaat Penelitian .....	5
5.1 Struktur Organisasi .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Olahraga Zumba .....	10
2.1.1 Variasi Gerakan Zumba .....	12
2.1.2 Jenis-jenis Zumba.....	12
2.1.3 Manfaat Olahraga Zumba.....	13
2.2 Motif Berolahraga .....	14
2.2.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motif .....	15
2.2.2 Jenis-jenis Motif.....	15
2.3 Pengertian Stress .....	15
2.3.1 Gejala Stress.....	17
2.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi Stress .....	17
2.3.3 Sumber-sumber Stres .....	18
2.4 Meningkatkan Motif Berolahraga Melalui Olahraga Zumba .....	19

Vii

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA  
DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS**

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

2.5	Menurunkan Tingkat Stres Melalui Olahraga Zumba .....	20
2.6	Kajian Terdahulu Yang Relevan .....	21
2.7	Posisi Teoritis Peneliti .....	22
2.7.1	Kerangka Berfikir.....	25
2.7.2	Hipotesis Penelitian.....	26
2.7.3	Posisi Keilmuan .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>28</b>
3.1	Desain Penelitian .....	28
3.2	Partisipan .....	29
3.3	Populasi dan Sampel .....	29
3.4	Instrumen Penelitian .....	30
3.5	Prosedur Penelitian .....	33
3.6	Analisis Data .....	37
3.7	Uji Hipotesis.....	37
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEM BAHASAN .....</b>		<b>38</b>
4.1	Hasil Pengolahan Data .....	38
4.1.1	Uji Normalitas Data .....	38
4.1.2	Uji Hipotesis .....	39
4.2	Pembahasan Temuan Penelitian .....	40
<b>BAB V SIMPULAN, IMPIKASI DAN REKOMENDASI.....</b>		<b>43</b>
5.1	Simpulan.....	43
5.2	Implikasi dan Rekomendasi .....	43
5.2.1	Implikasi .....	43
5.2.2	Rekomendasi.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>45</b>

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA  
DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS**

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

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain One Group Pre-test Post-test Design .....	29
Tabel 3.2 Tabel Penilaian Motivasi untuk Mengukur Aktivitas Fisik .....	31
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas .....	32
Tabel 3.4 Tabel Penilaian Penurunan Tingkat Stress.....	32
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas .....	33
Tabel 3.6 Program Zumba Strong.....	34
Tabel 3.7 Program Zumba Fitness .....	35
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas .....	39
Tabel 4.2 Hasil Uji Hipotesis Wilcoxon .....	40
Tabel 4.3 Hasil Uji Hipotesis Paired Sampel t-test.....	40

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA  
DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Keterangan Skripsi .....	49
LAMPIRAN 2 Surat Izin Tempat Penelitian.....	52
LAMPIRAN 3 Informed Consent.....	54
LAMPIRAN 4 Kuisisioner Motif Berolahraga .....	55
LAMPIRAN 5 Uji Validitas dan Reabilitas Kuisisioner Motif Berolahraga .....	58
LAMPIRAN 6 Kuisisioner Tingkat Stres .....	60
LAMPIRAN 7 Uji Validitas dan Reabilitas Kuisisioner Tingkat Stres .....	64
LAMPIRAN 8 Daftar Hadir Penelitian .....	67
LAMPIRAN 9 Uji Normalitas.....	69
LAMPIRAN 10 Uji Hipotesis Motif Berolahraga.....	70
LAMPIRAN 11 Uji Hipotesis Tingkat Stres .....	72
LAMPIRAN 12 Kartu Bimbingan.....	74

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

***PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA  
DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS***

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

LAMPIRAN 13 Foto Penentuan Sampel.....	78
LAMPIRAN 14 Foto Kegiatan Pre-test.....	80
LAMPIRAN 15 Foto Kegiatan Treatment .....	82
LAMPIRAN 16 Foto Kegiatan Post-test .....	84

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

***PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA  
DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)