

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Pengertian Motivasi	8
B. Lima Panduan untuk Membangun Motivasi	9
C. Fungsi Motivasi dalam Olahraga	11
D. Struktur Faktor Motivasi dalam Berolahraga	13
E. Jenis Motivasi	16
F. Sejarah Sepeda	18
G. Jenis-Jenis Sepeda	19
H. Car Free Day	20
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Populasi dan Sampel Peneletian	31
B. Desain Penelitian	32
C. Metode Penelitian	33
D. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	34
E. Instrumen Penelitian Penelitian	35
F. Uji Coba Instrumen	36
G. Teknik Pengumpulan Data	38

H. Analisis Data	39
I. Langkah Penelitian	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Hasil Angket Motivasi	44
B. Pengolahan dan Analisis Data	49
1. Uji Normalitas	49
2. Uji Homogenitas	50
3. Analisis Inferensi	50
C. Diskusi Temuan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	