

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara pengetahuan kesehatan dan sikap pola hidup sehat dengan kebiasaan olahraga pada Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam meraih gelar sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Pada penelitian ini peneliti tidak lupa mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Abdul Sukur S.Pd, M.Si, Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Ramdan Pelana M.Or, Penasehat Akademik Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si, Pembimbing I Ibu Heni Widyaningsih, M.SE., Pembimbing II Bapak Kuswahyudi, S.Or, M.Pd, Dosen ahli Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.KM, M.Kes yang telah membantu membimbing, serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi kriteria penulisan maupun dari segi teknik penulisannya. Pada akhirnya peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat membantu pembaca dalam ilmu pengetahuan dibidang olahraga kesehatan.

Jakarta, Juli 2017

BPR

## DAFTAR ISI

Ringkasan .....	i
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Daftar Gambar .....	vi
Daftar Tabel .....	vii
Daftar Lampiran .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Kegunaan Penelitian .....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teoretis.....	10
1. Hakikat Pengetahuan Kesehatan .....	10
2. Hakikat Sikap Pola Hidup Sehat.....	20
3. Hakikat Kebiasaan .....	32
4. Hakikat Olahraga.....	33
5. Hakikat Anggota Klub Renang FIO UNJ.....	41
B. Kerangka Berpikir.....	42
C. Pengajuan Hipotesis .....	47
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	48
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	48
C. Metodologi Penelitian.....	49
D. Populasi dan Sampel .....	50

E. Instrumen Penelitian .....	50
F. Teknik Pengumpulan Data .....	53
G. Teknik Analisis Data.....	56
H. Hipotesis Statistik .....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	62
B. Pengujian Hipotesis .....	67
C. Pembahasan .....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Faktor-faktor Pengaruh Derajat Kesehatan.....	16
Gambar 3.1. Desain Penelitian .....	49
Gambar 4.1. Grafik Histogram Pengetahuan Kesehatan ( $X_1$ ).....	64
Gambar 4.2. Grafik Histogram Sikap Pola Hidup Sehat ( $X_2$ ) .....	65
Gambar 4.3. Grafik Histogram Kebiasaan Olahraga (Y).....	67
Gambar 6.1. Instruksi Pengisian Angket.....	95
Gambar 6.2. Pengisian Angket .....	95
Gambar 6.3. Pembagian Angket.....	95
Gambar 6.4. Selesai Pengisian Angket .....	95

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tabel Pola Hidup .....	22
Tabel 3.1. Tabel Skor Pengetahuan Kesehatan .....	51
Tabel 3.2. Tabel Skor Sikap Pola Hidup Sehat .....	52
Tabel 3.3. Tabel Skor Kebiasaan Olahraga .....	52
Tabel 3.4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Pengetahuan Kesehatan .....	54
Tabel 3.5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Sikap Pola Hidup Sehat .....	55
Tabel 3.6. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Kebiasaan Olahraga .....	56
Tabel 4.1. Deskripsi Data Penelitian .....	62
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Kesehatan .....	63
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Sikap Pola Hidup Sehat .....	65
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga .....	66
Tabel 4.5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi $X_1$ terhadap $Y$ .....	68
Tabel 4.6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi $X_2$ terhadap $Y$ .....	69
Tabel 4.7. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda ( $R_{X_1, X_2, Y}$ ) .....	70
Tabel 6.1. Data Hasil Tes Pengetahuan Kesehatan .....	76
Tabel 6.2. Data Hasil Tes Pengetahuan Kesehatan dirubah Menjadi t-score .....	77
Tabel 6.3 Data Hasil Tes Sikap Pola Hidup Sehat .....	78
Tabel 6.4 Data Hasil Tes Sikap Pola Hidup Sehat dirubah Menjadi t-score .....	79
Tabel 6.5 Data Kebiasaan Olahraga .....	80
Tabel 6.6 Data Kebiasaan Olahraga dirubah Menjadi t-score .....	81

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Tes Pengetahuan Kesehatan .....	76
Lampiran 2. Data Hasil Tes Pengetahuan Kesehatan dirubah Menjadi t-score .....	77
Lampiran 3. Data Hasil Tes Sikap Pola Hidup Sehat.....	78
Lampiran 4. Data Hasil Tes Sikap PolaHidup Sehat dirubah Menjadi t-score .....	79
Lampiran 5. Data Kebiasaan Olahraga .....	80
Lampiran 6. Data Kebiasaan Olahraga dirubah Menjadi t-score .....	81
Lampiran 7. Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi dan t-score .....	82
Lampiran 8. Mencari Persamaan Regresi.....	87
Lampiran 9. Mencari Koefisien Korelasi danUji Keberartian Korelasi .....	90
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	95
Lampiran 11. Daftar t-tabel .....	96
Lampiran 12. Daftar f-tabel .....	97