

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL TUGAS AKHIR.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI SIDANG AKHIR.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.4.1 Tujuan Umum.....	3
1.4.2 Tujuan Khusus	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.5.1 Manfaat Klinis	4
1.5.2 Manfaat Umum.....	4
BAB II	5

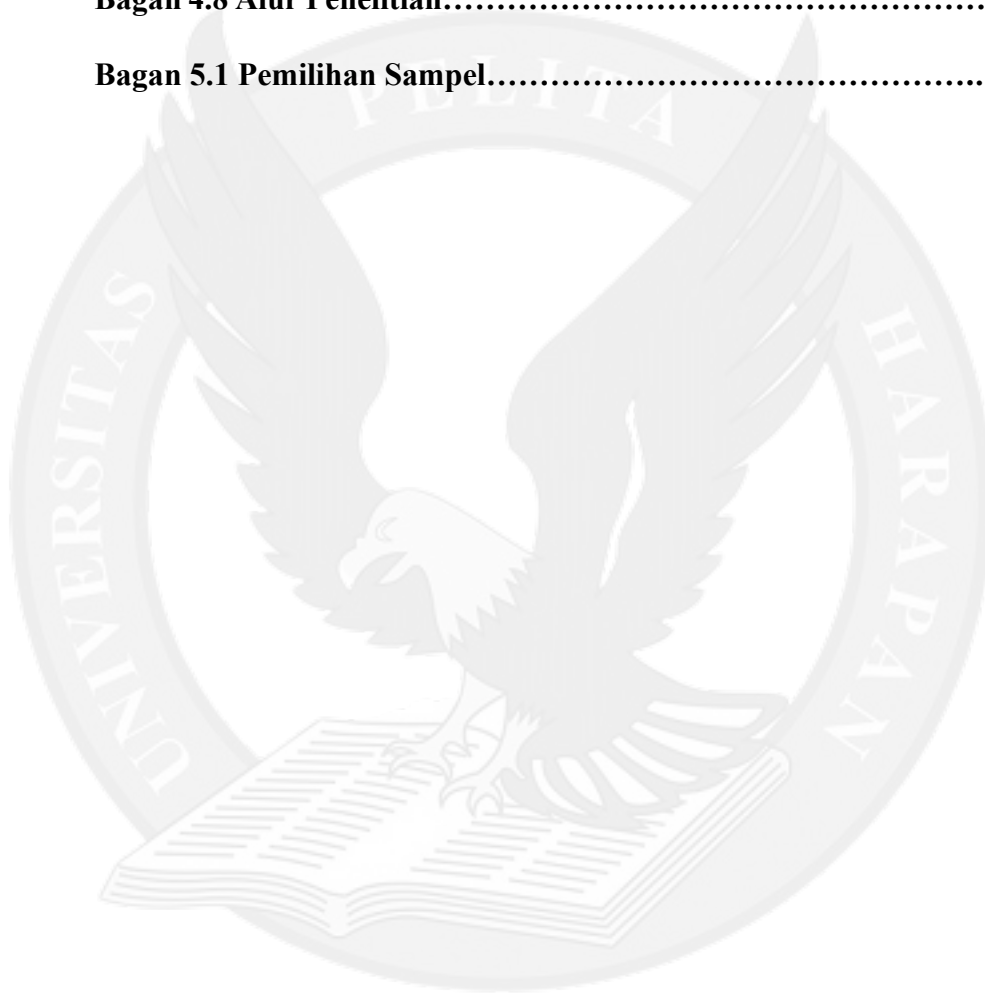
2.1 Olahraga	5
2.1.1 Pengertian Olahraga.....	5
2.1.2 Klasifikasi	6
2.1.3 Manfaat	10
2.1.4 Mengevaluasi Perilaku Olahraga Rutin dengan Metode Kuesioner <i>Godin Leisure-Time Exercise (GLTE)</i>	11
2.2 Kecerdasan Emosional	14
2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosional	14
2.2.2 Pusat Kecerdasan Emosional.....	17
2.2.3 Komponen Kecerdasan Emosional.....	18
2.2.4 Faktor Kecerdasan Emosional	19
2.2.5 Mengidentifikasi Kecerdasan Emosional	22
2.2.6 Mengevaluasi Kecerdasan Emosional dengan Metode Kuesioner <i>Know Your EQ: Emotional Quotient Test</i>	24
2.3 Masa Transisi COVID-19	25
2.4 Hubungan Antara Olahraga Rutin dengan Kecerdasan Emosional	26
BAB III.....	28
3.1 Kerangka Teori.....	28
3.2 Kerangka Konsep	29
3.3 Hipotesis Penelitian.....	29
3.3.1 Hipotesis Null	29
3.3.2 Hipotesis Kerja	29
3.4 Variabel Penelitian	30
3.4.1 Variabel Independen.....	30
3.4.2 Variabel Dependen	30

3.4.3 Variabel Perancu.....	30
3.5 Definisi Operasional.....	30
BAB IV	33
4.1 Desain Penelitian.....	34
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	34
4.2.1 Lokasi Penelitian	34
4.2.2 Waktu Penelitian.....	34
4.3 Bahan dan Cara Penelitian	34
4.3.1 Bahan Penelitian	34
4.3.2 Cara Penelitian.....	35
4.4 Populasi Penelitian	35
4.4.1 Populasi Penelitian.....	35
4.4.2 Populasi Terjangkau	35
4.4.3 Sampel Penelitian	35
4.5 Cara Pengambilan Sampel	35
4.6 Cara Perhitungan Jumlah Sampel	35
4.7 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	37
4.7.1 Kriteria Inklusi.....	37
4.7.2 Kriteria Eksklusi	37
4.8 Alur Penelitian	38
4.9 Pengolahan Data.....	38
4.10 Uji statistik	39
4.11 Etika Penelitian	39
4.12 Organisasi Penelitian.....	39
4.13 Dana Penelitian	39

4.14 Jadwal Penelitian.....	40
BAB V.....	41
5.1 Hasil Penelitian	41
5.1.1 Karakteristik Responden.....	41
5.1.2 Hasil Analisis.....	44
5.2 Pembahasan.....	48
BAB VI.....	51
6.1 Kesimpulan	51
6.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
Lampiran 1. Informasi Peneltian	57
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	60
Lampiran 3. Kuesioner GLTE (<i>Godin-Leisure Time Exercise</i>)	62
Lampiran 4. Kuesioner <i>Emotional Quotient Test</i>	63
Lampiran 5. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik.....	57

DAFTAR GAMBAR

Bagan 3.1 Kerangka Teori.....	28
Bagan 3.2 Kerangka Konsep.....	29
Bagan 4.8 Alur Penelitian.....	38
Bagan 5.1 Pemilihan Sampel.....	41



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Olahraga.....	12
Tabel 2.2 Interpretasi Nilai Kuesioner <i>Godin Leisure-Time Exercise</i> ..	13
Tabel 2.3 Perbandingan Kuesioner.....	14
Tabel 2.4 Interpretasi Nilai Kuesioner <i>Know Your EQ</i>	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 4.1 Dana Penelitian.....	39
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian.....	40
Tabel 5.1 Karakteristik Sampel.....	42
Tabel 5.2 Hasil Uji <i>Chi Square</i> Sensitivitas dan Intensitas Olahraga..	45
Tabel 5.3 Hasil Uji <i>Chi Square</i> Maturitas dan Intensitas Olahraga...	46
Tabel 5.4 Hasil Uji <i>Chi Square</i> Kompetensi dan Intensitas Olahraga.	47
Tabel 5.2 Hasil Uji <i>Chi Square</i> EQ dan Intensitas Olahraga.....	48