

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui besarnya kontribusi setiap determinan terhadap intention untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Rancangan penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei. Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah peserta senam aerobik di Sanggar Senam "X" Bandung. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 58 peserta.

Adapun teori yang digunakan adalah teori **planned behavior** dan alat ukur yang digunakan adalah kuesioner intention dan determinan-determinannya yang disusun oleh **Icek Ajzen (2005)** dan telah diadaptasi oleh peneliti. Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan **Pearson** dan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus koefisien reliabilitas **Alpha Cronbach** diperoleh 16 item yang diterima, dengan validitas berkisar antara 0,50 - 0,88 dan reliabilitas sebesar 0,8543.

Hasil penelitian diolah dengan teknik analisis regresi. Hasil ini memperlihatkan bahwa determinan *perceived behavioral control* memberikan kontribusi moderat terhadap intention dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik ($r_s=0,469$), determinan *attitude toward the behavior* berkontribusi moderat terhadap intention dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik ($r_s=0,456$), determinan *subjective norms* berkontribusi sangat rendah dengan arah negatif terhadap intention dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik ($r_s=-0,034$), dan korelasi antara determinan *attitude toward the behavior* dan determinan *perceived behavioral control* merupakan korelasi terbesar antar determinan-determinan intention ($r_s=0,678$).

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mengajukan saran untuk penelitian selanjutnya agar dilakukan wawancara terhadap peserta senam aerobik sehingga penghayatan peserta senam aerobik lebih nyata dan mendalam. Dan bagi peneliti-peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai gambaran intention, disarankan untuk menggali lebih dalam determinan *subjective norms*. Untuk peserta senam aerobik disarankan agar dapat mempertahankan intentionnya dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.

DAFTAR ISI

Lembar Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Abstrak	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	vii
Daftar tabel	xi
Daftar Bagan	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Maksud Dan Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Maksud Penelitian	7
1.3.2 Tujuan Penelitian	8
1.4 Kegunaan Penelitian	8
1.4.1 Kegunaan Teoritis	8
1.4.2 Kegunaan Praktis	8
1.5 Kerangka Pemikiran	9
1.6 Asumsi	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	19
2.1 Teori <i>Planned Behavior</i>	19
2.1.1 Pengertian <i>Planned Behavior</i>	19
2.1.2 <i>Intention</i>	20
2.1.3 <i>Attitude Toward The Behavior</i>	21

2.1.4	<i>Subjective Norms</i>	22
2.1.5	<i>Perceived Behavior Control</i>	23
2.1.6	Pengaruh Determinan-Determinan Terhadap <i>Intention</i>	24
2.1.7	Hubungan Antar Determinan-Determinan <i>Intention</i>	25
2.1.8	Ketidaksesuaian Antara <i>Intention</i> dengan Perilaku	26
2.1.9	<i>Target, Action, Context, and Time</i>	28
2.1.10	<i>Control Factors</i>	29
2.2	Teori Senam Aerobik.....	30
2.2.1	Pengertian Senam	30
2.2.2	Pengertian Aerobik.....	30
2.2.3	Pengertian Senam Aerobik.....	31
2.2.4	Macam-macam Senam Aerobik.....	31
2.2.5	Tahap-tahap Melakukan Senam Aerobik	32
2.2.6	Manfaat Melakukan Senam Aerobik	33
2.3	Masa Remaja.....	34
2.3.1	Tahap Perkembangan Remaja.....	34
2.3.2	Perkembangan Fisik Remaja.....	34
2.4	Masa Dewasa Awal	35
2.3.3	Karakteristik Masa Dewasa Awal	35
2.3.4	Perkembangan Fisik Masa Dewasa Awal	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		39
3.1	Rancangan Penelitian	39
3.2	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	40
3.2.1	Variabel Penelitian	40
3.2.2	Definisi Operasional	40

3.3	Alat Ukur	41
3.3.1	Alat Ukur <i>Intention</i> dan Determinan-Determinannya	41
3.3.2	Prosedur Pengisian	42
3.3.3	Sistem Penilaian	43
3.3.4	Data Pribadi dan Data Penunjang	44
3.3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	44
3.3.5.1	Validitas Alat Ukur	44
3.3.5.2	Reliabilitas Alat Ukur	45
3.4	Populasi dan Teknik Penarikan Sampel	46
3.4.1	Populasi Sasaran	46
3.4.2	Karakteristik Populasi	47
3.4.3	Teknik Penarikan Sampel	47
3.5	Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		49
4.1	Gambaran Umum Subjek Penelitian	49
4.1.1	Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	49
4.1.2	Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	49
4.1.3	Gambaran Subjek Berdasarkan Lama Mengikuti Senam Aerobik ...	50
4.1.4	Gambaran Subjek Berdasarkan Berapa Kali/Minggu	50
4.2	Gambaran Kontribusi Determinan Terhadap <i>Intention</i> dan Korelasi Antara Determinan-Determinan Dalam <i>Intention</i>	51
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		56
5.1	Kesimpulan	56
5.2	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA		59

DAFTAR RUJUKAN 60

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.3.1	Pembagian Item-item Alat Ukur <i>Planned Behavior</i>	41
Tabel 4.1.2	Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	49
Tabel 4.1.3	Gambaran Lama Mengikuti Senam Aerobik	50
Tabel 4.1.4	Gambaran Berapa Kali Senam Aerobik / Minggu	50
Tabel 7.1	Korelasi Antar Determinan ATB – PBC	79
Table 7.2	Korelasi Antar Determinan SN – PBC	79
Table 7.3	Korelasi Antar Determinan ATB – SN	79
Tabel 9.1	<i>Crosstabs Attitude Toward The Behavior</i> dan Sumber Informasi Mengenai Menjaga Kebugaran Tubuh Melalui Senam Aerobik	81
Tabel 9.2	<i>Crosstabs Attitude Toward The Behavior</i> dan Informasi Mengenai Kegunaan Menjaga Kebugaran Tubuh Melalui Senam Aerobik	81
Tabel 9.3	<i>Crosstabs Attitude Toward The Behavior</i> dan Informasi Yang Dimiliki Mengenai Menjaga Kebugaran Tubuh Melalui Senam Aerobik	82
Tabel 9.4	<i>Crosstabs Attitude Toward The Behavior</i> dan Informasi Yang Dirasakan Mengenai Menjaga Kebugaran Tubuh Melalui Senam Aerobik	82
Tabel 9.5	<i>Crosstabs Attitude Toward The Behavior</i> dan Suasana Hati Yang Mendukung Untuk Menjaga Kebugaran Tubuh Melalui Senam Aerobik	83

Tabel 9.6	<i>Crosstabs Attitude Toward The Behavior</i> dan Suasana Hati Yang Menghambat Untuk Menjaga Kebugaran Tubuh Melalui Senam Aerobik	83
Tabel 10.1	<i>Crosstabs Subjective Norms (SN)</i> dengan Orang Yang Paling Memotivasi Dalam Menjaga Kebugaran Tubuh Melalui Senam Aerobik	84
Tabel 11.1	<i>Crosstabs PBC</i> dengan Hambatan Dalam Menjaga Kebugaran Tubuh Melalui Senam Aerobik	85
Tabel 11.2	<i>Crosstabs PBC</i> dengan Kemampuan Untuk Secara Rutin Dalam Menjaga Kebugaran Tubuh Melalui Senam Aerobik	85

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.5	Kerangka Pemikiran	17
Bagan 2.1	Teori <i>Planned Behavior</i>	20
Bagan 3.1	Bagan rancangan penelitian	39
Bagan 4.2	Bagan kekuatan kontribusi determinan terhadap <i>Intention</i> dan korelasi antar determinan	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Alat Ukur <i>Planned Behavior</i>	61
Lampiran 2.	Data Penunjang	66
Lampiran 3.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	69
Lampiran 4.	Karakteristik Rersponden	71
Lampiran 5.	Skor Hasil dan Data mentah	74
Lampiran 6.	Kontribusi Determinan-determinan Terhadap <i>Intention</i>	78
Lampiran 7.	Korelasi Antar Determinan-determinan <i>Intention</i>	79
Lampiran 8.	Gambaran Hasil Penelitian <i>Intention</i>	80
Lampiran 9.	<i>Crosstabulation Attitude Toward The Behavior</i> dengan Data Penunjang	81
Lampiran 10.	<i>Crosstabulation Subjective Norms</i> dengan Data Penunjang	84
Lampiran 11.	<i>Crosstabulation Perceived Behavioral Control (PBC)</i> dengan Data Penunjang	85
Lampiran 12.	Kisi-kisi Alat Ukur <i>Intention</i> dan Determinan-determinannya	86