

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| HALAMAN JUDUL | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN | v |
| PEDOMAN PENGGUNAAN SKRIPSI | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK | ix |
| ABSTRACT | x |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| 1. Rumusan Masalah Umum | 4 |
| 2. Rumusan Masalah Khusus | 4 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| 1. Tujuan Umum..... | 5 |
| 2. Tujuan Khusus | 5 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| 1. Bagi Subjek Penelitian | 6 |
| 2. Bagi Prodi | 6 |
| 3. Bagi Keilmuan Gizi | 6 |
| 4. Bagi Peneliti | 6 |
| E. Ruang Lingkup Penelitian | 6 |
| 1. Lingkup Masalah | 6 |

| | |
|--|-----------|
| 2. Lingkup Metode | 7 |
| 3. Lingkup Keilmuan | 7 |
| 4. Lingkup Sasaran | 7 |
| 5. Lingkup Tempat | 7 |
| 6. Lingkup Waktu | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| A. Landasan Teori | 8 |
| 1. Kebugaran Jasmani | 8 |
| 2. Pola Makan | 17 |
| 3. Status Gizi | 23 |
| 4. Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani | 27 |
| 5. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani | 28 |
| B. Kerangka Teori..... | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 31 |
| A. Kerangka Konsep | 31 |
| B. Hipotesis Penelitian..... | 32 |
| C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional | 33 |
| 1. Variabel Penelitian | 33 |
| 2. Definisi Operasional..... | 33 |
| D. Desain Penelitian..... | 35 |
| E. Populasi dan Sampel Penelitian | 35 |
| 1. Populasi | 35 |
| 2. Sampel | 35 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 37 |
| G. Prosedur Penelitian..... | 39 |
| 1. Pra Penelitian..... | 39 |
| 2. Penelitian | 39 |
| 3. Pasca penelitian | 43 |
| H. Pengolahan dan Analisis Data..... | 43 |
| 1. Pengolahan Data | 43 |
| 2. Analisis Data | 45 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 47 |
| A. Gambaran Umum Jurusan Penjas Universitas Siliwangi..... | 47 |

| | |
|---|------------|
| B. Hasil Analisis | 48 |
| 1. Analisis Univariat | 48 |
| 2. Analisis Bivariat | 51 |
| BAB V PEMBAHASAN | 56 |
| A. Karakteristik Responden | 56 |
| B. Hubungan Pola Makan dengan Kebugaran Jasmani | 59 |
| 1. Hubungan Kecukupan Energi dengan Kebugaran Jasmani..... | 59 |
| 2. Hubungan Jumlah Jenis Bahan Makanan dengan Kebugaran Jasmani | 61 |
| 3. Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi | 62 |
| C. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani..... | 63 |
| D. Hubungan Variabel Pengganggu dengan Kebugaran Jasmani..... | 64 |
| 1. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kebugaran Jasmani..... | 64 |
| 2. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kebugaran Jasmani | 65 |
| E. Keterbatasan Penelitian | 66 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... | 67 |
| A. Kesimpulan | 67 |
| B. Saran..... | 67 |
| 1. Bagi Prodi Penjas Universitas Siliwangi | 67 |
| 2. Bagi Responden Penelitian | 67 |
| 3. Bagi Peneliti/Penelitian Lain | 68 |
| DAFTAR PUSTAKA | 69 |
| LAMPIRAN..... | 77 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | 102 |