

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Definisi Operasional .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Kegunaan Penelitian .....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS .....	7
2.1 Kajian Pustaka .....	7
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan .....	18
2.3 Kerangka Konseptual.....	19
2.4 Hipotesis Penelitian .....	21
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....	22
3.1 Metode Penelitian .....	22
3.2 Variabel Penelitian.....	22
3.3 Populasi dan Sampel .....	23
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.5 Instrumen Penelitian .....	26

3.6 Teknik Analisis Data.....	42
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	43
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	45
4.2 Pembahasan.....	57
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>62</b>
5.1 Simpulan.....	62
5.2 Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Data siswa kelas VII .....	23
Tabel 3.2 Sampel SMP Negeri 14 Tasikmalaya .....	25
Tabel 3.3 Kategori Ambang Batas Indeks Massa Tubuh untuk Indonesia .....	30
Tabel 3.4 Norma Tes <i>V Sit and Reach</i> .....	32
Tabel 3.5 Norma Tes <i>Sit Up</i> .....	35
Tabel 3.6 Norma Tes <i>Squat Thrust</i> .....	37
Tabel 3.7 Lembar Penilaian <i>Pacer Test</i> .....	39
Tabel 3.8 Norma <i>Pacer Test</i> .....	40
Tabel 3.9 Proposi Nilai Kebugaran Jasmani .....	41
Tabel 3.10 Kategori Hasil Capaian Kebugaran Jasmani.....	41
Tabel 3.11 Intepresi Koefisian Korelasi Menurut Guildford .....	43
Tabel 3.12 Waktu dan Tempat Penelitian .....	44
Tabel 4.1 Reduksi Data Penelitian Indeks Massa Tubuh.....	45
Tabel 4.2 Norma Indeks Massa Tubuh .....	48
Tabel 4.3 Reduksi Data Hasil Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani .....	49
Tabel 4.4 Proposi Nilai Kebugaran Pelajar Nusantara.....	51
Tabel 4.5 Presentase Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani .....	52
Tabel 4.6 Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani .....	53
Tabel 4.7 Presentase Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Perempuan .....	53
Tabel 4.8 Presentase Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Laki-laki.....	54
Tabel 4.9 Hubungan Variabel X1 (status gizi), X2 (jenis kelamin perempuan), dan Y (kebugaran jasmani) .....	56
Tabel 4.10 Hubungan Variabel X1 (status gizi), X2 (jenis kelamin laki-laki), dan Y (kebugaran jasmani) .....	56

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Pengukuran Tinggi Badan .....	28
Gambar 3.2 Pengukuran Berat Badan .....	29
Gambar 3.3 Gerakan Sikap Awal dan Sikap Akhir V <i>Sit and Reach</i> .....	32
Gambar 3.4 Rangkaian Gerakan <i>Sit Up</i> .....	34
Gambar 3.5 Gerakan <i>Squat Thrust</i> .....	37
Gambar 3.6 Jarak <i>Pacer Test</i> .....	39

## DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 4.1 Presentase Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Keseluruhan .....	47
Diagram 4.2 Presentase Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Laki-laki.....	48
Diagram 4.3 Presentase Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Perempuan .....	49
Diagram 4.4 Presentase Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani .....	52
Diagram 4.5 presentase Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani perempuan.....	54
Diagram 4.6 Presentase Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Laki-laki.....	55

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian .....	66
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	67
Lampiran 4. Lembar Tes Siswa .....	69
Lampiran 5. Dokumentasi Pelaksanaan Tes .....	71