

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
HALAMAN PRIBADI	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Definisi Operasional.....	7
1.4. Tujuan Penelitian	8
1.5. Kegunaan dan Manfaat Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	10
2. 1 Kajian Pustaka.....	10
2. 1. 1 Kebugaran Jasmani.....	10
2. 1. 2 Aktitas Fisik	14
2.1.3 Gizi	18
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	25
2.3 Kerangka Konseptual.....	27
2.4 Hipotesis.....	29
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	30
3.1 Metode Penelitian.....	30
3.2 Variabel Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel	31

3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.5 Instrumen Penelitian.....	32
3.6 Teknik Analisis Data.....	49
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	52
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	54
4.1.1 Deskripsi Data	58
4.1.2 Pengujian Hipotesis.....	61
4.2 Pembahasan.....	63
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	70
5.1 Simpulan	70
5.2 Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Coponents of Health and Motor-Performance Fitness.....	11
Tabel 3. 1 Rincian Sampel Penelitian	32
Tabel 3. 2 Item Soal Nomor 1 PAQ-A.....	34
Tabel 3. 3 Item Soal Nomor 8 PAQ-A.....	37
Tabel 3. 4 Norma Penilaian Aktivitas Fisik	38
Tabel 3. 5 Kategori Ambang Batas Status Gizi	40
Tabel 3. 6 Derajat Validitas dan Reabilitas TKJI	41
Tabel 3. 7 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	42
Tabel 3. 8 Norma Nilai Lari Cepat (Dalam Detik) (Komarudin 2016)	43
Tabel 3. 9 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	43
Tabel 3. 10 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>) (Komarudin, 2016) ...	44
Tabel 3. 11 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	45
Tabel 3. 12 Norma Nilai Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) (Komarudin, 2016)	46
Tabel 3. 13 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) (Komarudin 2016)	47
Tabel 3. 14 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang	48
Tabel 3. 15 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang (Komarudin 2016).....	48
Tabel 3. 16 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	49
Tabel 3. 17 Kriteria Penilaian Uji Korelasi.....	50
Tabel 3. 18 Rangkaian Kegiatan Penelitian	53
Tabel 4. 1 Hasil Pengisian Kuesioner PAQ-A Peserta Didik	54
Tabel 4. 2 Hasil Tes Pengukuran IMT Peserta Didik	55
Tabel 4. 3 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia(TKJI) Peserta Didik.....	56
Tabel 4. 4 Hasil Konversi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia(TKJI).....	57
Tabel 4.5 Deskriptif Statistika Aktivitas Fisik Peserta Didik	58
Tabel 4.6 Norma Penelitian Aktivitas Fisik Peserta Didik	59
Tabel 4.7 Deskriptif Statistika Status Gizi Peserta Didik	59
Tabel 4. 8 Norma Penelitian Status Gizi Peserta Didik	59
Tabel 4. 9 Deskriptif Statistika Tingkat Kebugaran Jasmani.....	60

Tabel 4.10 Norma Penelitian Tingkat Kebugaran Jasamani.....	60
Tabel 4.11 Perhitungan Korelasi dari Ketiga Butir Tes.....	61
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi Sederhana.....	62
Tabel 4.13 Hasil Uji Analisis Korelasi Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Alat Pengukuran Berat Badan.....	39
Gambar 3.2 Rumus <i>Z-score</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1: Data Perhitungan Korelasi PAQ-A dengan TKJI.....	77
Lampiran 2: Data Perhitungan Korelasi IMT/U dengan TKJI.....	79
Lampiran 3: Data Perhitungan Korelasi PAQ-A dengan IMT/U	81
Lampiran 4: Penghitungan Pengolahan Korelasi Ganda dan Analisi Data....	83
Lampiran 5: Tabel Nilai-Nilai Distribusi t.....	85
Lampiran 6: Tabel Nilai-Nilai Distribusi F.....	86
Lampiran 7: Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	87
Lampiran 8: Surat Keputusan Penguji Skripsi.....	88
Lampiran 9: Surat Izin Penelitian	89
Lampiran 10: Surat Keterangan Penelitian	90
Lampiran 11: Surat Keterangan Validasi instrumen Penelitian TKJI	91
Lampiran 12: Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian PAQ-A.....	92
Lampiran 13: Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian IMT/U.....	93
Lampiran 14: Dokumentasi Penelitian.....	94