

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
PERNYATAAN.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus.....	8
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Landasan Teori	11
1. Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjas	11
2. Asupan Energi	25
3. Aktivitas Fisik	39
4. Stres	48
B. Kerangka Teori	58
BAB III METODE PENELITIAN	59
A. Kerangka Konsep	59
B. Hipotesis Penelitian	59
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	60
1. Variabel Penelitian	60
2. Definisi Operasional	61
3. Rancangan/Desain Penelitian	62
D. Populasi dan Sampel Penelitian	63
1. Populasi	63
2. Sampel	63
E. Instrumen Penelitian	65
1. Kuesioner Karakteristik Responden Penelitian	65
2. Formulir <i>Food Recall</i> 3 x 24 Jam	65
3. Buku Foto Makanan	65
4. Kuesioner <i>International Physical Questionnier</i> (IPAQ)	66
5. Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS-21)	66
6. Formulir Pencatatan <i>Bleep Test</i>	66
7. <i>Tape Recorder</i>	66
8. <i>Cone</i> Mangkok	66
9. Meteran	66
F. Prosedur Penelitian	67
1. Tahapan Persiapan	67
2. Tahap Pelaksanaan	68
G. Pengolahan dan Analisis Data	72

1. Pengolahan Data.....	72
2. Analisis Data	74
BAB IV HASIL PENELITIAN	79
A. Gambaran Umum Jurusan Penjas Universitas Siliwangi.....	79
B. Analisis Univariat.....	79
1. Karakteristik Reponden.....	79
2. Distribusi Frekuensi Penelitian	82
C. Analisis Bivariat.....	87
1. Hubungan Asupan Energi dengan Kebugaran Jasmani	88
2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani.....	89
3. Hubungan Stres dengan Kebugaran Jasmani	90
BAB V PEMBAHASAN	91
A. Hubungan Asupan Energi dengan Kebugaran Jasmani	91
B. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani.....	96
C. Hubungan Stres dengan Kebugaran Jasmani	99
D. Keterbatasan Penelitian.....	102
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran.....	105
1. Bagi Prodi Penjas Universitas Siliwangi	105
2. Bagi Responden Penelitian	106
3. Bagi Peneliti/Peneliti Lain	106
DAFTAR PUSTAKA.....	107
LAMPIRAN.....	119

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Analisis Perhitungan Hasil <i>Foster Test</i>	21
Tabel 2. 2 Kategori Penilaian <i>Foster Test</i>	21
Tabel 2. 3 Klasifikasi Hasil Harvard <i>Step Up Test</i>	22
Tabel 2. 4 Kategori Asupan Energi	33
Tabel 2. 5 Hasil Uji Validasi Kuesioner DASS-21 Subskala Stres	56
Tabel 2. 6 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner DASS-21	56
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	61
Tabel 3. 2 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian	75
Tabel 4. 1 Status Tempat Tinggal Responden	80
Tabel 4. 2 Data Karakteristik Responden.....	81
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Asupan Energi.....	83
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	84
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Stres	86
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani.....	87
Tabel 4. 7 Hasil Uji Bivariat	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	58
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	59
Gambar 4. 1 Grafik Distribusi Persentase Jenis Makanan yang Dikonsumsi.....	83
Gambar 4. 2 Distribusi Persentase Jenis Aktivitas Fisik.....	85
Gambar 4. 3 Grafik Scatter Plot Hubungan Asupan Energi dengan	88
Gambar 4. 4 Grafik Scatter Plot Hubungan Aktivitas Fisik dengan	89
Gambar 4. 5 Grafik Scatter Plot Hubungan Stres dengan Kebugaran	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Penelitian	119
Lampiran 2 Formulir Identitas Responden	121
Lampiran 3 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	122
Lampiran 4 Formulir <i>Food Recall</i> 24 jam	123
Lampiran 5 <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ).....	124
Lampiran 6 Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS) 21	125
Lampiran 7 Formulir <i>Bleep Test</i>	126
Lampiran 8 Norma VO_2 Max <i>Bleep Test</i>	128
Lampiran 9 Buku Foto Makanan	131
Lampiran 10 <i>Output</i> Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner DASS-21 Subskala Stres	134
Lampiran 11 Surat Keputusan Dosen Pembimbing	135
Lampiran 12 Buku Bimbingan.....	136
Lampiran 13 Surat Keterangan Etik.....	137
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian.....	138
Lampiran 15 Lembar Pernyataan Perbaikan Seminar Proposal	139
Lampiran 16 Lembar Pernyataan Perbaikan Seminar Hasil.....	141
Lampiran 17 Foto-foto Kegiatan Penelitian.....	142
Lampiran 18 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	143
Lampiran 19 Formulir Identitas Responden	144
Lampiran 20 Formulir <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	145
Lampiran 21 <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ).....	148
Lampiran 22 Kueioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS) 21	149

Lampiran 23 Formulir <i>Bleep Test</i>	150
Lampiran 24 Data Hasil SPSS	151
Lampiran 25 Surat Balasan Penelitian	155
Lampiran 26 Cek Plagiasi Turnitin	156
Lampiran 27 Lembar Pengesahan Perbaikan Seminar Skripsi	157