

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Batasan Penelitian	7
E. Batasan Istilah	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
G. Struktur Organisasi Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN TEORITIS	11
A. Pengertian Kebugaran Jasmani	11
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	11
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	14
B. Pengertian Aktivitas Fisik.....	22
C. Gizi	25
1. Karbohidrat.....	27
2. Protein	27
3. Lemak	29

4. Vitamin.....	30
5. Mineral	31
D. Penilaian Status Gizi Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT).....	31
E. Data Ukuran Rumah Tangga Bahan Makanan.....	35
F. Kebutuhan Energi Pada Anak-anak dan Remaja Menurut Golongan Umur	43
G. Hemoglobin.....	45
H. Pengertian Siswa Sekolah Menengah Pertama	46
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Lokasi, Populasi, dan Sampel.....	52
B. Desain Penelitian	54
C. Metode Penelitian.....	55
D. Definisi Oprasional.....	57
E. Intrumen Penelitian	58
1. Tes Lari Cepat 50 m	58
2. Tes Angkat Tubuh (30 Detik untuk Putri dan Putra 60 Detik).....	59
3. Tes Baring Duduk 60 Detik	59
4. Tes Loncat Tegak	60
5. Tes Lari Jauh (800 m untuk Putri dan 1000 m untuk Putra)	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
A. Pengolahan Data.....	69
B. Hasil Penelitian	69
1. Tingkat Kebugaran Jasmani.....	70
2. Gambaran Aktivitas Fisik	74
3. GambaranKonsumsi Zat Gizi.....	79
4. Gambaran Kebutuhan Energi Pada TingkatanUmur 13 – 15 Tahun ...	83
5. Gambaran Kadar Hemoglobin	86
C. DiskusiPenemuan.....	89

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	105
A. Kesimpulan.....	105
B. Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN	110