

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
4	
E. Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	7
A. Gizi	7
1. Hakikat Gizi	7
2. Pentingnya Asupan Gizi	8
3. Kecukupan Gizi	13
4. Survey Konsumsi Makan	15
B. Kebugaran Jasmani	17
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	17
2. Komponen Kebugaran Jasmani	19

C. Keterikatan Asupan Gizi dengan Kebugaran Jasmani	21
D. Ekstrakurikuler Olahraga	23
E. Karakteristik Anak SMA	23
F. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	
26	
A. Lokasi, Populasi dan Sampel	26
B. Desain Penelitian	27
C. Metode Penelitian	27
D. Definisi Operasional	28
1. Variabel Penelitian	
28	
2. Definisi Operasional	
28	
E. Instrumen Penelitian	29
1. Wawancara Recall 24 jam	
30	
2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	
32	
F. Pengumpulan Data	39
G. Analisis Data	40
H. Prosedur Penelitian	40
I. Keterbatasan Penelitian	
42	
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
43	

A. Hasil Penelitian	
	43
1. Analisis Deskriptif	
	43
2. Uji Normalitas	
	40
3. Uji Korelasi	51
4. Uji Regresi	
	52
B. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
	58
A. Kesimpulan	
	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62
RIWAYAT HIDUP	85