

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Struktur Organisasi Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Kurikulum FPOK .....	7
1. Ilmu Gizi Olahraga .....	9
2. Karakteristik Mahasiswa FPOK .....	9
2.1 Aktivitas Olahraga Mahasiswa FPOK .....	10
i. Kegiatan Intrakurikuler .....	10
ii. Kegiatan Ekstrakurikuler .....	12
iii. Jenis Kegiatan .....	13
B. Pola Makan Sehat .....	14
1. Macam Makanan yang Sehat .....	14
2. Jumlah yang Harus Dimakan .....	16
3. Waktu Makan .....	17
4. Kebutuhan Energi .....	18

C. Kebugaran Jasmani .....	19
1. Konsep Kebugaran Jasmani .....	19
2. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	19
3. Profil Kebugaran Jasmani .....	21
D. Kontribusi Pola Makan Terhadap Kebugaran Jasmani .....	24

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Lokasi dan Populasi/Sampel Penelitian .....	25
1. Lokasi .....	25
2. Populasi .....	25
3. Sampel .....	26
B. Desain Penelitian .....	27
C. Metode Penelitian .....	29
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	30
E. Instrument Penelitian .....	31
1. Angket (kuesioner) .....	31
2. Tes Kebugaran Jasmani .....	32
F. Teknik Pengumpulan Data .....	37
G. Teknik Analisis Data .....	45

### **BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data .....	46
1. Pengelompokan Data .....	46
2. Uji Asumsi Statistik .....	52
a. Deskripsi Data .....	52
b. Uji Normalitas Data .....	53
c. Uji Homogenitas Data .....	53
d. Uji Korelasi Data .....	53
e. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi .....	54
f. Uji Regresi .....	55
B. Pembahasan Data .....	55

<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI</b>	
A. Simpulan.....	58
B. Implikasi dan Rekomendasi.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>60</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

### Tabel

3.1	Paradigma Sederhana .....	27
3.2	Langkah-langkah Penelitian .....	28
3.3	Kisi-kisi Pola Makan [Sumber : Djoko Pekik (2007, hlm. 140)] .....	33
3.4	Bobot Nilai tiap Pertanyaan .....	36
3.5	Tes <i>Cooper</i> (Lari 12 Menit) [Sumber : Nadesul (2008)] .....	37
3.6	Hasil Validitas Instrumen Pola Makan .....	41
3.7	Kisi-kisi Pola Makan [Sumber : Djoko Pekik (2007, hlm. 140)] .....	43
4.1.1	Hasil Pengelompokan Tiap Butir Pertanyaan Pola Makan .....	46
4.1.2	Data Hasil Penelitian Komponen Pola Makan .....	49
4.1.3	Data Hasil Penelitian Tes Kebugaran Jasmani .....	50
4.1.4	Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Indekos .....	51
4.1.5	Hasil Persentase Tingkat Kebugaran .....	51
4.2.1	Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, dan Standar Deviasi .....	52
4.2.2	Hasil Uji Normalitas Data .....	52
4.2.3	Hasil Pengujian Homogenitas .....	53
4.2.4	Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi .....	54
4.2.5	Hasil Uji Korelasi dan Signifikansi Pola Makan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani .....	54
4.2.6	Hasil Uji Regresi .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1	Data Penelitian.....	62
2	Output Penelitian.....	67
3	Surat Izin Penelitian.....	76
4	Surat Balasan Penelitian.....	77
5	SK Pembimbing Skripsi.....	78
6	Dokumentasi Penelitian.....	80