

DAFTAR ISI

Hak Cipta.....	i
Lembar pengesahan skripsi.....	ii
Pernyataan.....	iii
Motto.....	iv
Ucapan terimakasih.....	v
Abstrak.....	vii
Kata pengantar.....	ix
Daftar tabel.....	xii
Daftar gambar.....	xiii
BAB I Pendahuluan.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Struktur Organisasi.....	6
BAB II Kajian Pustaka.....	7
2.2 Kajian Pustaka.....	7
2.2.1 Pendidikan Jasmani.....	7
2.2.2 Hakikat Pondok Pesantren.....	8
2.2.3 Kebugaran Jasmani.....	10
2.2.4 Status Gizi.....	20
2.2.5 Hakikat Aktivitas Fisik.....	24
2.2.6 Penelitian Relevan.....	26
2.2.7 Kerangka Berfikir.....	27
BAB III Metode Penelitian.....	29
3.1 Desain Penelitian.....	29
3.2 Partisipan.....	30

Adi Sulaiman, 2018

*PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU
KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.3 Populasi dan Sampel.....	30
3.4 Tempat, Waktu Penelitian dan Subjek Penelitian.....	31
3.5 Instrumen Penelitian.....	32
3.6 Prosedur Penelitian.....	38
3.7 Analisis Data.....	40
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	41
4.1 Deskripsi Lokasi, Subyek Penelitian dan Waktu Penelitian.....	41
4.2 Hasil Penelitian.....	41
4.3 Pembahasan.....	47
BAB V Kesimpulan dan Saran.....	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Implikasi.....	50
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	53
5.4 Saran.....	53
Daftar Pustaka.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>).....	16
Tabel 2.2 Penilaian Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>).....	16
Tabel 2.3 Tes Pul-Up.....	17
Tabel 2.4 Tes Sit-Up.....	17
Tabel 2.5 Tes Vertical Jump.....	18
Tabel 2.6 Tes Lari Jarak Sedang.....	18
Tabel 2.7 Penilaian Tes Lari Jarak Sedang.....	19
Tabel 2.8 Kriteria Kebugaran Jasmani.....	19
Tabel 3.1 Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT).....	34
Tabel 3.2 Kuisisioner IPAQ.....	36
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	36
Tabel 4.1 Perhitungan Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	41
Tabel 4.2 Perhitungan Hasil Tes Indeks Massa Tubuh	44
Tabel 4.3 Perhitungan Hasil Tes Aktifitas Fisik.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian.....	38
Gambar 4.1 Diagram Hasil Tes TKJI.....	43
Gambar 4.2 Diagram Hasil Tes IMT.....	45
Gambar 4.3 Diagram Hasil Tes Aktifitas Fisik.....	45

Adi Sulaiman, 2018

*PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU
KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian.....	56
Lampiran 2 Surat Pernyataan Penelitian.....	57
Lampiran 3 Kuisisioner IPAQ.....	58
Lampiran 4 Instrumen Kebugaran Jasmani.....	60
Lampiran 5 Peralatan Kebugaran Jasmani.....	60
Lampiran 6 Penilaian Kebugaran Jasmani.....	61
Lampiran 7 Hasil Kebugaran Jasmani.....	63
Lampiran 8 Kriteria Indeks Massa Tubuh.....	65
Lampiran 9 Penilaian Indeks Massa Tubuh.....	65
Lampiran 10 Penilaian Aktivitas Fisik.....	67
Lampiran 11 Absensi Siswa.....	72
Lampiran 12 Dokumentasi Tes Kebugaran Jasmani.....	75
Lampiran 13 Dokumentasi Tes Indeks massa Tubuh.....	78
Lampiran 14 Dokumentasi Tes IPAQ.....	79

Adi Sulaiman, 2018

*PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU
KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu