

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
PERNYATAAN.....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR DIAGRAM.....	ix
DAFTAR GRAFIK.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi dan Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat/ Signifikansi Penelitian.....	5
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. KAJIAN PUSTAKA.....	7
1. Kebugaran Jasmani.....	7
a. Pengertian.....	7
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
c. Tujuan Kebugaran Jasmani.....	13
d. Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	14
e. Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas.....	19
f. Upaya Sekolah.....	21
2. Indeks Massa Tubuh.....	22
a. Definisi Indeks Massa Tubuh.....	22

b. Indeks Massa Tubuh Dewasa.....	25
c. Indeks Massa Tubuh Asia Fasifik.....	26
d. Kekurangan dan Kelebihan Indeks Massa Tubuh.....	29
e. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	30
1) Sangat Kurus.....	30
2) Kurus.....	30
3) Ideal.....	31
4) Kelebihan Berat Badan.....	31
5) Obesitas.....	32
f. <i>Sedentary Life Style</i>	38
g. Metabolisme dan Asupan Energi Tubuh Dengan Aktivitas Fisik.....	39
BAB III. METODELOGI PENELITIAN.....	42
A. Lokasi dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian.....	42
B. Desain Penelitian.....	45
C. Metode Penelitian.....	45
D. Definisi Operasional	45
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Langkah-langkah Penelitian.....	54
G. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Analisis dan Deskripsi Data	55
1. Kriteria Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	55
2. Lari Sprint 60 meter	59
3. Angkat Tubuh	61
4. Tes Baring Duduk	63
5. Loncat Tegak	65
6. Lari Jarak Jauh 1200 dan 1000 meter	67
7. Tingkat Kebugaran Jasmani secara Keseluruhan	69

B. Diskusi Penemuan	72
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	82

