

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	7
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	7
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	7
<b>E. Anggapan Dasar</b> .....	8
<b>F. Hipotesis</b> .....	10
<b>G. Batasan Masalah</b> .....	11
<b>H. Penjelasan Istilah</b> .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
<b>A. Pengertian Gizi dan Status Gizi</b> .....	13
<b>B. Kegunaan Gizi</b> .....	14
<b>C. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Gizi</b> .....	18
<b>D. Pengukuran Status Gizi</b> .....	21
<b>E. Gaya Hidup Aktif</b> .....	24
<b>F. Gaya Hidup Aktif Melalui Kegiatan Olahraga</b> .....	26
<b>G. Gaya Hidup Aktif Melalui Olahraga Rekreasi</b> .....	27
<b>H. Hakekat Kebugaran Jasmani</b> .....	30
<b>I. Karakteristik Siswa SMA (Sekolah Menengah Atas)</b> .....	42

**BAB III METODELOGI PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	46
B. Populasi dan Sampel .....	47
C. Desain Penelitian .....	49
D. Instrumen Penelitian .....	50
E. Teknik Pengolahan Data .....	72

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Analisis Data .....	79
B. Diskusi Temuan .....	91

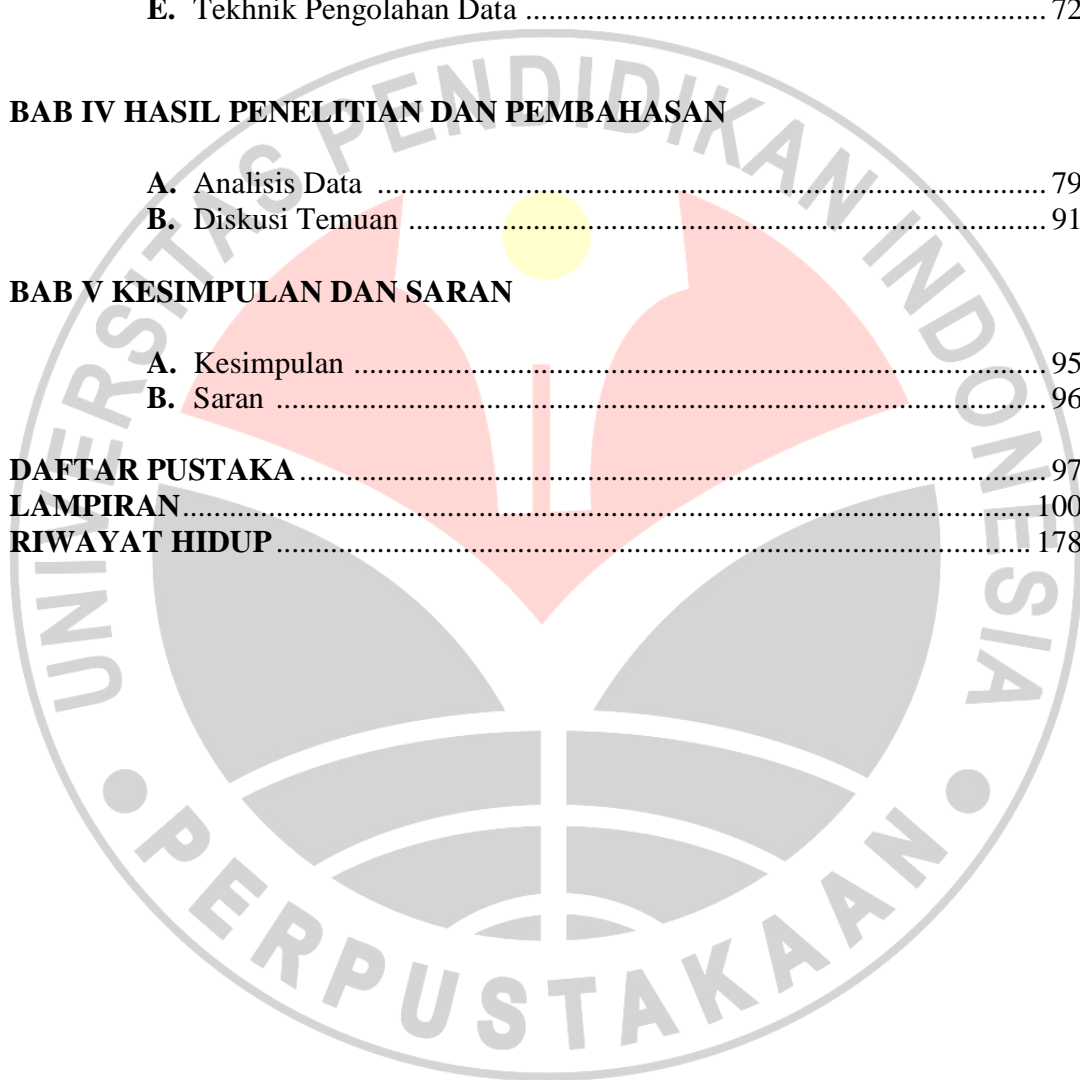
**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	95
B. Saran .....	96

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	97
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	100
-----------------------	-----

<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	178
----------------------------	-----

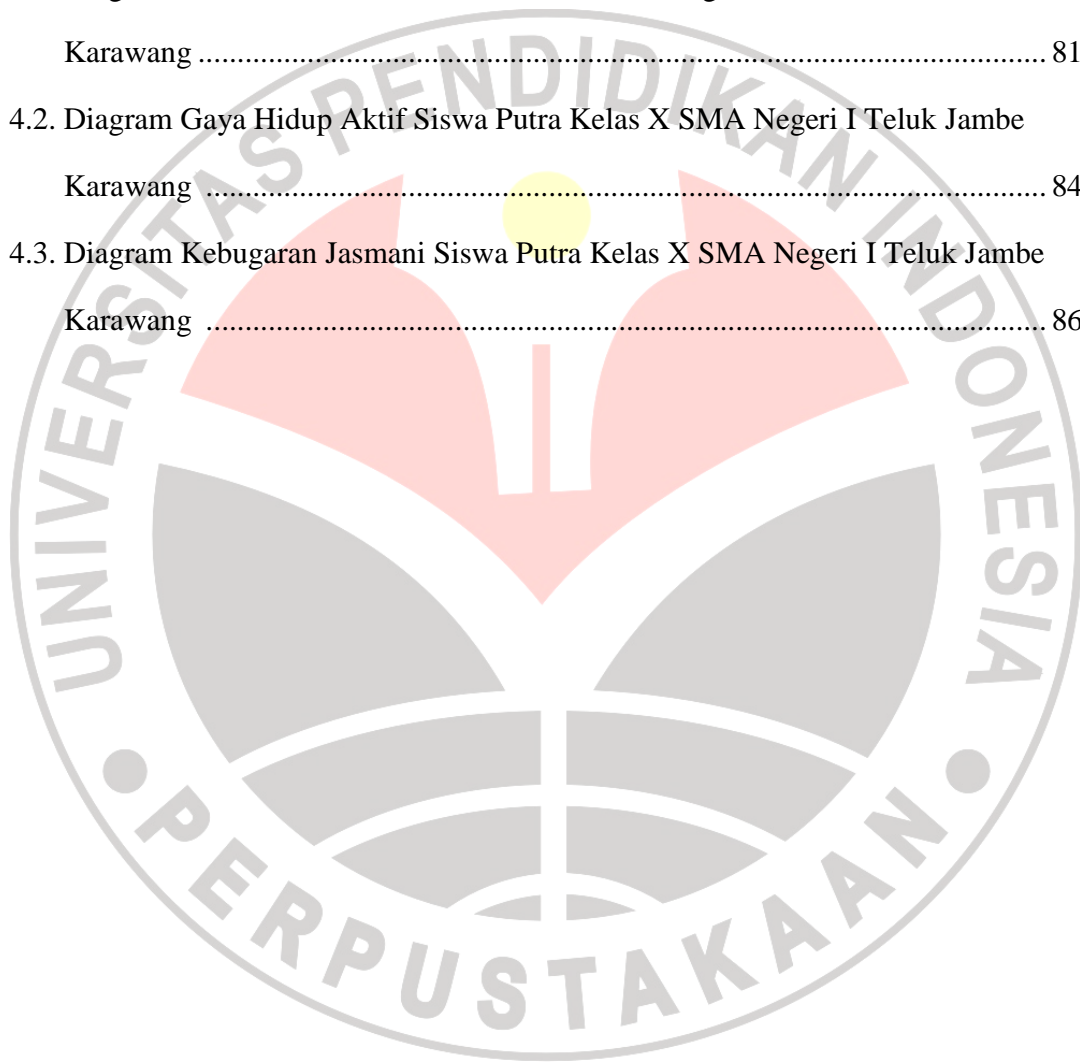


## DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
2.1. Status Gizi .....	23
3.1. Sampel Penelitian.....	48
3.2. Kisi – Kisi Angket Tentang Gaya Hidup Aktif Siswa .....	53
3.3. Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	55
3.4. Hasil Pengujian Validitas Butir angket .....	60
3.5. Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi.....	63
3.6. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 16 – 19 Tahun Putra .....	72
3.7. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 16 – 19 Tahun Putra Dan Putri .....	72
3.8. Norma Penilaian Gaya Hidup Aktif .....	74
4.1. Status Gizi Siswa Putra Kelas X SMA Negeri Teluk Jambe Karawang .....	80
4.2. Gaya Hidup Aktif Siswa Putra Kelas X SMA Negeri Teluk Jambe Karawang .....	82
4.3. Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri Teluk Jambe Karawang .....	85
4.4. Uji Normalitas Sampel Masing – Masing Variabel Dengan Pendekatan Liliefors .....	87
4.5. Uji Homogenitas Antar Variabel Bebas Dengan Variabel Terikat .....	88
4.6. Hasil Penghitungan Korelasi .....	90

## DAFTAR DIAGRAM

DIAGRAM	HALAMAN
4.1. Diagram Status Gizi Siswa Putra Kelas X SMA Negeri I Teluk Jambe	
Karawang .....	81
4.2. Diagram Gaya Hidup Aktif Siswa Putra Kelas X SMA Negeri I Teluk Jambe	
Karawang .....	84
4.3. Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri I Teluk Jambe	
Karawang .....	86



## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
3.1 Hubungan Status Gizi Dan Gaya Hidup Aktif Terhadap Kebugaran Jasmani.....	50
3.2 Tes Lari 60 meter.....	66
3.3 Tes Pull Up.....	68
3.4 Tes Sit Up.....	69
3.5 Tes Loncat Tegak.....	70
3.6 Tes Lari Jarak Jauh.....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

	HALAMAN
A. Uji Coba Angket .....	101
A.1.. Angket Uji Coba .....	102
A.2. Data Hasil Uji Coba Angket .....	107
A.3. Uji Validitas Butir Soal Angket .....	110
A.4. Hasil Pengujian Validitas Butir Angket .....	113
A.5. Uji Realibilitas butir Angket .....	115
B. Data – Data Penelitian.....	116
B.1. Data Status Gizi Siswa Putra SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang.....	117
B.2. Data Gaya Hidup Aktif Siswa Putra SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang .....	122
B.3. Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang .....	131
C. Uji Homogenitas .....	136
C.1. Uji Homogenitas Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani .....	137
C.2. Uji Homogenitas Gaya Hidup Aktif Terhadap Kebugaran Jasmani .....	138
C.3. Uji Homogenitas Status Gizi Dan Gaya Hidup Aktif Terhadap Kebugaran Jasmani .....	139
D. Uji Korelasi .....	141
D.1. Uji Korelasi Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani .....	142
D.2. Uji Korelasi Gaya Hidup Aktif Terhadap Kebugaran Jasmani .....	144
D.3. Uji Korelasi Status Gizi Dan Gaya Hidup Aktif .....	146

D.4.	Uji Korelasi Status Gizi Dan Gaya Hidup Aktif Terhadap Kebugaran	
	Jasmani.....	148
E.	Angket Siswa .....	150
E.1.	Angket Uji Coba Penelitian .....	151
E.2.	Angket Penelitian.....	156
F.	Foto - Foto.....	160
G.	Tabel Distribusi.....	163
G.1.	Tabel Distribusi T .....	164
G.2.	Tabel Distribusi Z .....	165
G.3.	Tabel Distribusi L .....	166
G.4.	Tabel Distribusi F.....	167
G.5.	Tabel Distribusi $X^2$ .....	171
H.	Surat - Surat .....	172
H.1.	Surat Pengesahan Judul.....	173
H.2.	Surat Penunjukan Dosen Pembimbing.....	174
H.3.	Surat Izin Penelitian .....	176
H.4.	Surat Jawaban Penelitian.....	177