

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Anggapan Dasar .....	7
F. Hipotesis .....	7
G. Batasan Penelitian.....	8
H. Definisi Operasional.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	11
A. Anthropometrik.....	11
1. Definisi Anthropometrik.....	11
2. Faktor-faktor Anthropometrik.....	12
3. Pengukuran Anthropometrik.....	12
B. Kebugaran Jasmani.....	13
1. Konsep dan Teori Kebugaran Jasmani.....	13
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	16
3. Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani.....	18
4. Latihan Kebugaran Jasmani.....	21
a. Kekuatan ( <i>Strength</i> ).....	21
b. Kelenturan ( <i>Flexibility</i> ).....	24
c. Keseimbangan ( <i>Balance</i> ).....	27
d. Kelincahan ( <i>Agilitas</i> ).....	29
C. Efektivitas Kinerja.....	29
1. Definisi Efektivitas Kinerja.....	29
2. Faktor-Faktor Efektivitas Kinerja.....	32
3. Penilaian Kinerja.....	33
4. Pengukuran Penilaian Kinerja.....	34
D. Hasil Penelitian yang Relevan.....	34

<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
A. Metode Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
C. Desain Penelitian.....	38
D. Instrumen Penelitian.....	39
1. Angket.....	39
a. Uji Coba Angket.....	42
2. Tes.....	43
E. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	54
F. Teknik Pengolahan Data.....	56
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....</b>	<b>61</b>
A. Analisis Data.....	61
1. Hasil Penghitungan Pengukuran Anthropometrik.....	61
2. Hasil Penghitungan Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	66
3. Hasil Penghitungan Pengukuran Efektivitas Kinerja.....	68
B. Diskusi Penemuan.....	69
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Kisi-kisi Angket Efektivitas Kinerja.....	41
3.2. Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban Angket.....	42
3.3. Hasil Uji Coba Angket.....	43
3.4. Kriteria Interpretasi Skor.....	58
4.1. Nilai rata-rata simpangan baku, minimal dan maximal dari usia tinggi tubuh, berat tubuh dan lipatan kulit.....	62
4.2. Nilai rata-rata simpangan baku, minimal dan maximal dari ukuran keliling/besar otot dan besar tulang ( <i>Bone Breadth</i> )....	64
4.3. Nilai/Skor Kesamaptaan Jasmani.....	66

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Komponen Kebugaran Jasmani.....	17
3.1. Paradigma Penelitian.....	38
3.2. <i>Slimguide Skinfold Calipers</i> .....	44
3.3. <i>Vernier Calipers</i> .....	44
3.4. Pengukuran Lipatan Kulit Dada.....	46
3.5. Pengukuran Lipatan Kulit <i>Subscapular</i> .....	46
3.6. Pengukuran Lipatan Kulit <i>Midaxillary</i> .....	47
3.7. Pengukuran Lipatan Kulit Tricep.....	47
3.8. Pengukuran Lipatan Kulit <i>Suprailiac</i> .....	48
3.9. Pengukuran Lipatan Kulit Perut.....	48
3.10. Pengukuran Lipatan Kulit Biceps .....	49
3.11. Pengukuran Lipatan Kulit Paha.....	49
3.12. Pengukuran Keliling Otot <i>Flexed Biceps</i> .....	50
4.1. Somatogram Lipatan Kulit.....	63
4.2. Somatogram Keliling/Besar Otot dan Tulang.....	65
4.3. Somatogram Kebugaran/Kesamaptaan Jasmani.....	67
4.4. Somatogram Efektivitas Kinerja.....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Intrumen Penelitian .....	76
A.1 Angket Penelitian.....	77
A.2 Formulir Tes Anthropometrik.....	79
A.3 Formulir Tes Kebugaran/Kesamaptaan Jasmani.....	80
B. Hasil Uji Coba Angket.....	81
B.1 Data Hasil Uji Coba Angket.....	82
B.2 Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	83
C. Hasil Penelitian.....	84
C.1 TEM Lipatan Kulit Subscapular.....	85
C.2 TEM Lipatan Kulit Tricep.....	86
C.3 TEM Lipatan Kulit Biceps.....	87
C.4 TEM Lipatan Kulit Dada.....	88
C.5 TEM Lipatan Kulit Midaxillary.....	89
C.6 TEM Lipatan Kulit Suprailiac.....	90
C.7 TEM Lipatan Kulit Perut.....	91
C.8 TEM Lipatan Kulit Paha.....	92
C.9 TEM Lipatan Kulit Betis.....	93
C.10 TEM Keliling/Besar Otot Bahu.....	94

C.11 TEM Keliling/Besar Otot Dada.....	95
C.12 TEM Keliling/Besar Otot Perut.....	96
C.13 TEM Keliling/Besar Otot Lengan.....	97
C.14 TEM Keliling/Besar Otot Lengan <i>Flexed Biceps</i> .....	98
C.15 TEM Keliling/Besar Otot Lengan Bawah.....	99
C.16 TEM Keliling/Besar Otot Pergelangan Tangan.....	100
C.17 TEM Keliling/Besar Otot Pinggul.....	101
C.18 TEM Keliling/Besar Otot Paha.....	102
C.19 TEM Keliling/Besar Otot Lutut.....	103
C.20 TEM Keliling/Besar Otot Betis.....	104
C.21 TEM Keliling/Besar Otot Pergelangan Kaki.....	105
C.22 TEM Keliling/Besar Tulang Pergelangan Kaki.....	106
C.23 TEM Keliling/Besar Tulang Lutut.....	107
C.24 TEM Keliling/Besar Tulang Siku.....	108
C.25 Uji Normalitas Lipatan Kulit Subscapular .....	109
C.26 Uji Normalitas Lipatan Kulit Tricep.....	109
C.27 Uji Normalitas Kulit Biceps.....	110
C.28 Uji Normalitas Lipatan Kulit Dada.....	110
C.29 Uji Normalitas Lipatan Kulit Midaxillary.....	111

C.30 Uji Normalitas Lipatan Kulit Suprailiac.....	111
C.31 Uji Normalitas Lipatan Kulit Perut.....	112
C.32 Uji Normalitas Lipatan Kulit Paha.....	112
C.33 Uji Normalitas Lipatan Kulit Betis.....	113
C.34 Uji Normalitas Keliling/Besar Otot Bahu.....	113
C.35 Uji Normalitas Keliling/Besar Otot Dada.....	114
C.36 Uji Normalitas Keliling/Besar Otot Perut.....	114
C.37 Uji Normalitas Keliling/Besar Otot Lengan.....	115
C.38 Uji Normalitas Keliling/Besar Otot Lengan Flexed Biceps.....	115
C.39 Uji Normalitas Keliling/Besar Otot Lengan Bawah.....	116
C.40 Uji Normalitas Keliling/Besar Otot Pergelangan Tangan.....	116
C.41 Uji Normalitas Keliling/Besar Otot Pinggul.....	117
C.42 Uji Normalitas Keliling/Besar Otot Paha.....	117
C.43 Uji Normalitas Keliling/Besar Otot Lutut.....	118
C.44 Uji Normalitas Keliling/Besar Otot Betis.....	118
C.45 Uji Normalitas Keliling/Besar Otot Pergelangan Kaki.....	119
C.46 Uji Normalitas Keliling/Besar Tulang Pergelangan Kaki.....	119
C.47 Uji Normalitas Keliling/Besar Tulang Lutut.....	120
C.48 Uji Normalitas Keliling/Besar Tulang Siku.....	120

C.49 Tabel Penilaian Tes Kesamaptan.....	121
C.50 Uji Homogenitas.....	124
C.51 Analisis Regresi $X_1$ Terhadap Y.....	125
C.52 Analisis Regresi $X_2$ Terhadap Y.....	126
C.53 Analisis Regresi $X_1$ dan $X_2$ Terhadap Y.....	127
C.54 Grafik Derajat Kesehatan.....	128
D. Surat Penelitian.....	129
D.1 Surat Pengesahan Judul .....	130
D.2 Surat Penunjukkan Dosen Pembimbing Skripsi.....	131
D.3 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	133
D.4 Surat Jawaban Penelitian.....	134
E. Foto-Foto Penelitian.....	135
F. Daftar Riwayat Hidup.....	139