

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iii
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR BAGAN .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I</b> <b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Anggapan Dasar .....	8
F. Hipotesis .....	10
G. Batasan Penelitian .....	11
H. Definisi Operasional .....	11
<b>BAB II</b> <b>TINJAUAN TEORITIS</b> .....	<b>13</b>
A. Gaya Hidup Aktif .....	13
1. Pengertian Gaya Hidup Aktif .....	13
2. Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup Aktif .....	16
a. Gaya Hidup Aktif sehari-hari .....	16

b.	Gaya Hidup Aktif melalui Aktifitas Olahraga .....	20
1)	Olahraga Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.....	22
2)	Olahraga Rekreasi .....	24
3)	Olahraga Prestasi .....	28
c.	Pola Makan.....	30
B.	Indeks Masa Tubuh .....	34
C.	Hubunga Gaya Hidup Aktif dengan Indek Masa Tubuh .....	41
BAB III	METODE PENELITIAN .....	44
A.	Metode/Desain Penelitian .....	44
B.	Populasi dan Sampel .....	45
C.	Instrumen Penelitian .....	46
1.	Angket .....	46
2.	Pengukuran Indek Masa Tubuh .....	49
D.	Uji Coba Angket .....	50
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	53
1.	Observasi .....	53
2.	Angket .....	54
3.	Pengukuran Indek Masa Tubuh .....	55
F.	Prosedur Penelitian .....	55
G.	Teknik Analisis Data .....	57
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	58
A.	Hasil Penelitian .....	58
1.	Karakteristik Responden .....	58
2.	Analisis Deskriptif .....	61
3.	Analisis Inferensi .....	65
B.	Diskusi Penemuan .....	68

BAB V	PENUTUP .....	70
	A. Kesimpulan .....	70
	B. Saran .....	72
	DAFTAR PUSTAKA .....	73
	LAMPIRAN .....	75

