

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah	1
B. Rumusan masalah	6
C. Tujuan penelitian	7
D. Manfaat penelitian	7
E. Batasan penelitian	8
F. Anggapan dasar	9
G. Hipotesis penulisan	9
H. Penjelasan istilah	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Hakekat kesehatan	12
1. Definisi kesehatan	13
2. Pengetahuan kesehatan	14
3. Kesehatan individu	15
4. Perilaku kesehatan	22
5. Perilaku hidup sehat	25
B. Hakekat gaya hidup aktif	31
1. Gaya hidup aktif melalui olahraga	33
2. Gaya hidup aktif melalui rekreasi	34
C. Kebugaran jasmani	38
1. Definisi kebugaran jasmani	39
2. Komponen kebugaran jasmani	41
1.1 Kekuatan	42
1.2 Kecepatan	43
1.3 Kelentukan	44
1.4 Daya tahan	46
3. Tingkat golongan kebugaran jasmani	47
4. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	49

BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Metode penelitian	52
B. Populasi dan sampel	53
C. Desain penelitian	55
D. Instrumen penelitian	56
1. Alat pengukuran data pengetahuan kesehatan	57
2. Alat pengukuran data gaya hidup aktif	57
3. Tes kebugaran jasmani	61
E. Uji coba angket dan pelaksanaan pengumpulan data	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	78
A. Analisis data	78
1. Gambaran tingkat kebugaran jasmani	78
B. Diskusi temuan	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	90
1. Kesimpulan	90
2. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAPIRAN-LAMPIRAN	95
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	133

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi penelitian.....	54
3.2 Sampel penelitian	55
3.3 Kisi-kisi angket pengetahuan kesehatan	58
3.4 Kisi-kisi angket gaya hidup aktif	59
3.5 Kategori pemberian skor alternatif jawaban	61
3.6 Nilai tes kebugaran jasmani untuk remaja putra	68
3.7 Nilai tes kebugaran jasmani untuk remaja putri	68
3.8 Nilai klasifikasi tes kebugaran jasmani untuk remaja	68
3.10 Validitas variabel pengetahuan kesehatan item no 1	70
3.11 Data validitas uji coba angket pengetahuan kesehatan	71
3.12 Data validitas uji coba angket gaya hidup aktif	72
3.13 Interpretasi terhadap koefisien korelasi	73
3.14 Anova	76
4.1 Tes kebugaran jasmani	79
4.2 Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku	80
4.3 Hasil penghitungan uji normalitas	81
4.4 Hasil penghitungan uji homogenitas	81
4.5 Penolong Anova	83
4.6 Anova	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Desain Penelitian	56
3.2 Tes lari cepat 60 meter	63
3.3 Tes angkat tubuh	64
3.4 Tes baring duduk	65
3.5 Tes sikap loncat tegak	66
3.6 Tes lari jauh	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
3.1 - 3.2 Data validitas angket pengetahuan kesehatan	96
3.3 – 3.4 Data validitas angket gaya hidup aktif	98
3.4 Data reliabilitas pengetahuan kesehatan	100
3.5 Data reliabilitas gaya hidup aktif	101
4.1 Data pengetahuan kesehatan	102
4.2 Data gaya hidup aktif.....	103
4.3 Tes kebugaran jasmani	104
4.4 Persentase pengetahuan kesehatan	105
4.5 Persentase gaya hidup aktif	106
4.6 Uji normalitas pengetahuan kesehatan	107
4.7 Uji normalitas gaya hidup aktif	108
4.8 Uji normalitas tes kebugaran jasmani.....	109
4.9 Uji homogenitas dengan uji bartelett	110
Angket Ujicoba	112
Angket Penelitian	121
Foto kegiatan	127
Surat keputusan proposal skripsi	129
Surat keteranga penelitian	131
Surat keterangan sudah penelitian	132
Currikulum vitae	134