

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Asumsi Penelitian	12
E. Hipotesis	17
F. Metode Penelitian	17
G. Lokasi Penelitian	18
H. Sampel Penelitian	18
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Waktu Luang	20
B. Aktivitas Fisik	23
1. Pengertian Aktivitas Fisik	23
2. Manfaat Aktivitas Fisik	26
C. Status Gizi	32
1. Body Mass Index (BMI)	34
D. Kebugaran Jasmani.....	37
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	37
2. Komponen Kebugaran Jasmani	41
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	44
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain penelitian	49
B. Sampel Penelitian	50
C. Lokasi Penelitian	51
D. Variabel Penelitian	51
E. Instrumen Penelitian	54
F. Langkah-langkah Penelitian	55
G. Alur Penelitian	62
H. Prosedur Pengolahan Data	63
1. Pengujian Instrumen Penelitian	63
2. Menguji Normalitas Data	65
3. Menguji Varians Data.....	66

4. Uji Perbedaan Dua Sampel Bebas	66
5. Analisis Regresi sederhana	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	69
1. Gambaran Umum Waktu Luang	69
2. Gambaran Umum AKtivitas Fisik	75
3. Gambaran Umum Status Gizi	90
4. Gambaran Umum Kebugaran Jasmani	92
a. Anaerobik Alaktasid	93
b. Anaerobik Laktasid	94
c. Aerobik	95
5. Analisis dan Pengujian Hipotesis	97
a. Uji Normalitas Data	98
b. Uji Homogenitas	99
c. Uji Independent Sampel t Test	100
d. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani	102
1. Identifikasi Persamaan Regresi	102
2. Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinasi	103
3. Uji Signifikansi Model Regresi	104
B. Pembahasan	106
1. Pemanfaatan Waktu Luang	106
2. Pemanfaatan AktivitasnFisik	107
3. Status Gizi.....	109
4. Kebugaran Jasmani	111
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	
A. Kesimpulan	113
B. Rekomendasi	113
DAFTAR PUSTAKA	115
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
A. Data Mentah (Lampiran 1)	118
B. Hasil Pengolahan Data(Lampiran 2)	124
C. Item Wawancara (Lampiran 3)	135
D. Hasil SPSS (Lampiran 4)	141
E. Foto Hasil Penelitian (Lampiran 5)	146
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	158

