

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR SINGKATAN	v
BAB 1. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	6
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.1. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan.....	8
2.1.2. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	16
2.2. Hubungan IMT dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	19
BAB 3. KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1. Kerangka Konseptual Penelitian	21
3.2. Hipotesis Penelitian	21
BAB 4. METODE PENELITIAN	
4.1. Jenis Penelitian	23
4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
4.3. Populasi dan Sampel.....	23
4.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	25
4.5. Alat dan Bahan Penelitian	27
4.6. Prosedur Penelitian	27
4.7. Pengolahan dan Analisis Data	32
4.7.1. Pengolahan Data.....	32
4.7.2. Analisis Data	33
BAB V HASIL PENELITIAN	
5.1. Gambaran Umum	34
5.2. Analisis Univariat	34

5.3. Analisis Bivariat	36
------------------------------	----

BAB VI PEMBAHASAN

6.1. Keterbatasan Penelitian	45
6.2. Analisis Univariat	45
6.3. Analisis Bivariat	59

BAB VII PENUTUP

7.1. Kesimpulan	54
7.2. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 : Nilai VO ₂ maks pada Laki-laki	9
Tabel 2.2 : Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	13
Tabel 2.3 : Ketahanan Otot pada Pria diukur dengan <i>sit up</i> dalam 1 menit.....	15
Tabel 2.4 : Fleksibilitas atau Kelenturan pada Pria	16
Tabel 4.1 : Alat dan Bahan Penelitian	27
Tabel 5.1 : Distribusi Frekuensi IMT, VO ₂ maks, <i>Hand Dynamometer</i> , <i>Back Strength Dynamometer</i> , <i>Bent Leg Sit-up</i> , <i>Sit and Reach Test</i> , <i>Trunk Extension</i> , dan <i>Shoulder Lift</i> Responden Penelitian	35
Tabel 5.2 : Korelasi IMT dengan Ketahanan Kardiorespirasi, <i>Grip Strength</i> kanan, <i>Grip Strength</i> Kiri, <i>Back Strength Dynamometer</i> , Ketahanan Otot, <i>Sit and Reach Test</i> , <i>Trunk Extension</i> , dan <i>Shoulder Lift</i>	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 5.1: Korelasi IMT dengan Ketahanan Kardiorespirasi	37
Gambar 5.2: Korelasi IMT dengan <i>Grip Strength</i> Kanan	38
Gambar 5.3: Korelasi IMT dengan <i>Grip Strength</i> Kiri	39
Gambar 5.4: Korelasi IMT dengan <i>Back Strength</i>	40
Gambar 5.5: Korelasi IMT dengan Ketahanan Otot.....	41
Gambar 5.6: Korelasi IMT dengan <i>Sit and Reach Test</i>	42
Gambar 5.7: Korelasi IMT dengan <i>Trunk Extension</i>	43
Gambar 5.8: Korelasi IMT dengan Shoulder Lift	44

DAFTAR SINGKATAN

ACSM	: <i>American College of Sports Medicine</i>
ATP	: <i>Adenosine Triphosphate</i>
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
CDC	: <i>Center for Disease Control and Prevention</i>
FAO	: <i>Food and Agriculture Organization</i>
IMT	: Indeks Massa tubuh
OP	: Orang Percobaan
VO ₂ maks	: Volume Oksigen Maksimal
WHO	: <i>World Health Organization</i>
SPSS	: <i>Statistic Program for Social Science</i>