

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK INDONESIA	ii
ABSTRACT ENGLISH.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN SURAT KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK	vi
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
F. Manfaat Penelitian	6
1. Secara Teoritis	6
2. Secara Praktis.....	7
G. Keterbaruan Penelitian.....	8
BAB II. TINJAUAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	13
A. Deskripsi Teoritis.....	13
1. Anak Sekolah.....	13
2. Kebugaran Jasmani	14

a.	Pengertian	14
b.	Manfaat Kebugaran.....	14
c.	Komponen Kebugaran	15
d.	Pengukuran Kebugaran.....	16
3.	Status Gizi.....	20
a.	Penilaian Status Gizi.....	20
b.	Antropometri.....	21
c.	Indeks Massa Tubuh/U.....	22
d.	Body fat (Persen Lemak)	22
4.	Senam.....	23
a.	Pengertian	23
b.	Manfaat Senam	24
c.	Senam Irama	24
d.	Lagu Gizi Seimbang	26
B.	Kerangka Berfikir	27
C.	Kerangka Konsep.....	28
D.	Hipotesis	29
BAB III. METODE PENELITIAN.....		30
A.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
B.	Jenis Penelitian	30
C.	Populasi dan Sampel.....	31
1.	Populasi.....	31
2.	Sampel	31
D.	Instrumen Penelitian	32
1.	Variabel Penelitian.....	32
2.	Definisi Operasional	33
3.	Data yang dikumpulkan	33
4.	Instrumen Penelitian yang Digunakan.....	34
5.	Cara Pengumpulan Data	34
6.	Pengolahan Data	35
7.	Prosedur Pengukuran	36
E.	Cara Menjaga Kualitas Data.....	37

F. Teknik Analisa Data	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN	39
A. Gambaran Umum SD Negeri Kebon Jeruk 08	39
B. Karakteristik Sampel.....	39
C. Analisis Data.....	40
1. Analisis Univariat	40
2. Analisis Bivariat	44
BAB V. PEMBAHASAN	48
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keterbaruan Penelitian.....	8
Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia TKJI (Putra).....	19
Tabel 4. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia TKJI (Putri).....	20
Tabel 5. Norma Tes Kebugaran Jasmani.....	20
Tabel 6. Tabel Penilaian Status Gizi.....	22
Tabel 7. Definisi Operasional.....	32
Tabel 8. Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia.....	40
Tabel 9. Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis kelamin.....	41
Tabel 10. Distribusi Tingkat kebugaran (Kelompok senam).....	42
Tabel 11. Distribusi Tingkat Kebugaran (Kelompok kontrol).....	42
Tabel 12. Distribusi Status Gizi dan Persen lemak (Kelompok senam).....	43
Tabel 13. Distribusi Status Gizi dan Persen Lemak (Kelompok kontrol).....	44
Tabel 14. Pengaruh Tingkat kebugaran pada kelompok senam.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	31
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	32
Gambar 3. Grafik Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia.....	40
Gambar 4. Grafik Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis kelamin.....	41
Gambar 5. Grafik Tingkat kebugaran (Kelompok senam).....	42
Gambar 6. Grafik Tingkat Kebugaran (Kelompok kontrol).....	43
Gambar 7. Grafik Status Gizi dan Persen lemak (Kelompok senam).....	44
Gambar 8. Grafik Status Gizi dan Persen Lemak (Kelompok kontrol).....	45
Gambar 9. Grafik Tes Kebugaran Kelompok senam.....	45
Gambar 10. Grafik Tes Kebugaran Kelompok kontrol.....	46
Gambar 11. Grafik Tes Kebugaran kedua kelompok.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelituan
- Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian
- Lampiran 4. Formulir Identitas Responden
- Lampiran 5. Formulir Pengukuran Kebugaran Jasmani
- Lampiran 6. Formulir Status Gizi dan Persen Lemak
- Lampiran 7. Hasil SPSS
- Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian