

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR SKEMA	vi
DAFTAR SINGKATAN	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritis	5
1. Indeks Massa Tubuh	5
a. Pengertian Indeks Massa Tubuh	5
b. Pengukuran Indeks Massa Tubuh	6
c. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	6
d. Komposisi Tubuh	7
e. Tipe-Tipe Bentuk Tubuh	8
f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh	10
g. Komposisi Tubuh Pada IMT Normal	11
h. Komposisi Tubuh Pada IMT Obesitas	12
i. Indeks Massa Tubuh Overweight dikaitkan dengan VO_2 Max	13
2. Kebugaran Jasmani	14
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	14
b. Komponen Kebugaran Jasmani	15
c. Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani	18
3. Test Balke	19
4. VO_2 Max	20
a. Pengertian VO_2 Max	20
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi VO_2 Max	22
c. Mekanisme Pembentukan VO_2 Max	24
5. Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani	24

B. Kerangka Berfikir	26
C. Kerangka Konsep	29
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Metode dan Desain Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Instrument Penelitian	31
1. Variabel Penelitian	31
2. Definisi Konseptual	31
3. Definisi Operasional	32
E. Tehnik Analisa Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	37
B. Data Hasil Penelitian	43
C. Uji Persyaratan Analisis	46
D. Pengujian Hipotesis	46
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	48
B. Keterbatasan Penelitian	51
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	