

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH.....	v
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.5.1 Tujuan Umum.....	4
1.5.2 Tujuan Khusus.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
1.6.1 Bagi Peneliti.....	4
1.6.2 Bagi Atlet di Universitas Pendidikan Indonesia.....	4
1.6.3 Bagi Universitas Esa Unggul.....	4
1.7 Keterbaruan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Telaah Pustaka.....	7
2.1.1 Futsal.....	7
2.1.2 Remaja Putri.....	8
2.1.3 Kebugaran.....	8

a. Pengertian.....	8
b. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani. .	9
c. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.4 Status Gizi.....	14
a. Pengertian.....	14
b. Penilaian Status Gizi.....	15
2.1.5Aktivitas Fisik.....	18
a) Pengertian.....	18
b) Pengukuran dan Penilaian Aktivitas Fisik.....	19
2.1.6Status Hidrasi.....	19
a) Pengertian.....	19
b) Penilaian Status Hidrasi.....	20
2.1.7 <i>Body Image</i>	22
a) Pengertian.....	22
b) Aspek – aspek <i>Body Image</i>	22
c) Faktor – faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	23
d) Pengukuran <i>Body Image</i>	23
2.2 Kerangka Berfikir.....	26
2.3 Kerangka Konsep	27
2.4 Hipotesis.....	27
BAB III METODE	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
3.2 Jenis Penelitian.....	29
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
3.3.1 Populasi.....	29
3.3.2 Sampel.....	29

3.4 Instrumen Penelitian.....	30
3.4.1 Variabel Penelitian.....	30
3.4.2 Definisi Konseptual.....	30
3.4.3 Instrumen Penelitian.....	31
3.5 Definisi Operasional.....	32
3.6 Data yang Dikumpulkan.....	33
3.7 Prosedur Penelitian.....	33
3.8 Cara Pengumpulan Data.....	33
3.9 Cara Menjaga Kualitas Data.....	34
3.10 Teknik Analisis Data.....	34
3.10.1 Pengolahan Data.....	34
3.10.2 Analisa Data.....	34
BAB IV HASIL	
4.1 Gambaran Umum UKM Futsal Putri Universitas Pendidikan Indonesia..	36
4.2 Analisis Univariat.....	37
4.2.1..... Usia Responden	37
4.2.2..... Persen Lemak Tubuh	37
4.2.3..... Aktivitas Fisik	38
4.2.4..... Berat Jenis Urin	39
4.2.5..... <i>Body Image</i>	40
4.2.6..... Nilai VO ₂ max	40

4.2.7.....Tingkat Kebugaran	41
4.3 Analisis Bivariat.....	41
4.3.1..... Persen Lemak Tubuh dan Kebugaran	42
4.3.2..... Aktivitas Fisik dan Kebugaran	42
4.3.3..... Status Hidrasi dan Kebugaran	43
4.3.4..... <i>Body Image</i> dan Persen Lemak Tubuh	43
4.3.5..... <i>Body Image</i> dan Kebugaran	44
4.4 Analisis Multivariat.....	45
4.4.1..... Analisis Regresi Linier antara Persen Lemak Tubuh dan Kebugaran.....	
4.4.2..... Analisis Regresi Linier antara Status Hidrasi dan Kebugaran.....	
4.4.3..... Analisis Regresi Linier Berganda antara Persen Lemak Tubuh, Status Hidrasi dan Kebugaran.....	
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Kebugaran.....	48
B. Hubungan AKtivitas Fisik dan Kebugaran.....	49
C. Hubungan Status Hidrasi dan Kebugaran.....	50
D. Hubungan <i>Body Image</i> dan Kebugaran.....	51
E. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Atlet Futsal Putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.....	
F. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53

DAFTAR REFERENSI.....	54
LAMPIRAN.....	59