

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH	5
1. PEMBATASAN MASALAH	6
2. PERUMUSAN MASALAH	6
3. TUJUAN PENELITIAN.....	6
a. TUJUAN UMUM	7
b. TUJUAN KHUSUS	7
4. MANFAAT PENELITIAN.....	7
a. BAGI INSTITUSI	7
b. BAGI SISWA SMAN 1 PALIMANAN.....	8
c. BAGI PENELITI.....	8
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....	9
A. KERANGKA TEORI.....	9
1. REMAJA.....	9
2. USIA.....	11
3. JENIS KELAMIN.....	12
4. STATUS GIZI.....	13
5. KEBIASAAN MAKAN.....	19
6. AKTIVITAS FISIK.....	24
7. KEBIASAAN BEROLAHRAGA.....	26

8. KEBUGARAN JASMANI.....	27
a. DEFINISI KEBUGARAN JASMANI.....	27
b. KLASIFIKASI KEBUGARAN.....	30
c. UNSUR-UNSUR KESEGERAN JASMANI.....	30
d. TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA.....	32
B. KERANGKA BERFIKIR	33
C. KERANGKA KONSEP	34
D. HIPOTESIS	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	35
B. DESAIN PENELITIAN	35
C. TEKNIK PENGUMPULAN DATA... ..	36
D. INSTRUMEN PENELITIAN	39
E. PROSEDUR PELAKSANAAN	42
F. TEKNIK PENGAMBILAN DATA.....	46
G. TEKNIK ANALISIS DATA.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN	52
A. GAMBARAN UMUM	52
B. DESKRIPSI DATA	53
1. ANALISA UNIVARIAT	53
2. ANALISA BIVARIAT	69
BAB V PEMBAHASAN	71
A. JENIS KELAMIN	71
B. BERAT BADAN	71
C. TINGGI BADAN	72
D. STATUS GIZI BERDASARKAN IMT/U.....	73

E. KEBIASAAN MAKAN.....	74
1. FREKUENSI MAKAN SEHARI.....	74
2. KEBIASAAN MAKAN PAGI.....	76
3. FREKUENSI MAKAN PAGI DALAM SEMINGGU.....	77
4. RENTANG WAKTU UNTUK MAKAN PAGI.....	78
5. KEBIASAAN MAKAN SIANG.....	78
6. RENTANG WAKTU UNTUK MAKAN SIANG.....	79
7. FREKUENSI MAKAN SIANG DALAM SEMINGGU....	80
8. KEBIASAAN MAKAN MALAM.....	80
9. RENTANG WAKTU MAKAN MALAM.....	81
10. KEBIASAAN MAKAN CEMILAN.....	81
11. FREKUENSI MAKAN CEMILAN.....	82
12. KEBIASAAN MAKAN <i>FAST FOOD</i>	82
F. AKTIVITAS FISIK	84
1. AKTIVITAS WAKTU LUANG UNTUK MENONTON TV	84
2. AKTIVITAS WAKTU LUANG UNTUK BERJALAN KAKI.....	85
3. AKTIVITAS LUANG UNTUK BERSEPEDA.....	85
G. KEBIASAAN BEROLAHRAGA	85
1. KEBIASAAN BEROLAHRAGA.....	85
2. PERNYATAAN TERAKHIR DALAM KEBIASAAN BEROLAHRAGA.....	86
H. TES KEBUGARAN JASMANI	87
I. UJI KORELASI HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TES KEBUGARAN.....	88
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	91
A. KESIMPULAN	91
B. SARAN	91

DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	xii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xxiv