

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b>	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	9
<b>BAB II    KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskriptif Teoritis	10
1. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Atas	10
2. Masalah Kesehatan Anak Sekolah Menengah Atas	11
3. Kesegaran Jasmani	12
4. Komponen Kesegaran Jasmani	13
5. Pengukuran Kesegaran Jasmani	18
6. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani	27
B. Kerangka Berfikir	37
C. Kerangka Konsep	38
D. Hipotesis	39

<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	41
B.	Jenis Penelitian	41
C.	Populasi dan Sampel	41
D.	Instrumen Penelitian	43
E.	Teknik Analisis Data	59
F.	Analisis Univariat	60
G.	Analisis Bivariat	60
H.	Uji Statistik	60
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b>	
A.	Gambaran Umum Sekolah	63
B.	Hasil	64
	1. Analisis Univariat	64
	2. Analisis Bivariat	74
	3. Analisis Multivariat	90
<b>BAB V</b>	<b>PEMBAHASAN</b>	
A.	Univariat	92
B.	Bivariat	100
C.	Multivariat	119
<b>BAB VI</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A.	Kesimpulan	121
B.	Saran	122

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
Tabel 1	Standar Kategori Kesegaran Jasmani Pada Perhitungan Denyut Nadi dengan Cara Lambat	20
Tabel 2	Standar Kategori Kesegaran Jasmani Pada Perhitungan Denyut Nadi dengan Cara Lambat	20
Tabel 3	Tabel Nilai Tes Kesegaran Jamani Laki-laki	25
Tabel 4	Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Perempuan	26
Tabel 5	Hasil Tes Kesegaran Jasmani	26
Tabel 6	Tabel Norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia	27
Tabel 7	Kategori IMT untuk Indonesia	29
Tabel 8	Kecukupan Konsumsi Zat Gizi	33
Tabel 9	Kategori Aktifitas Fisik PAL	35
Tabel 10	Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani	64
Tabel 11	Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa/i SMA Negeri 1 Pringsewu	65
Tabel 12	Distribusi IMT Siswa/i SMA Negeri 1 Pringsewu	66
Tabel 13	Distribusi Asupan Energi Siswa/i SMA Negeri 1 Pringsewu	67
Tabel 14	Distribusi Asupan Zat Gizi Makro Siswa/i SMA Negeri 1 Pringsewu	68
Tabel 15	Distribusi Asupan Zat Gizi Mikro Siswa/i SMA Negeri 1 Pringsewu	70
Tabel 16	Distribusi Aktifitas Fisik Siswa/i SMA Negeri 1 Pringsewu	72

Tabel 17	Distribusi Jenis Kelamin Siswa/i SMA Negeri 1 Pringsewu	73
Tabel 18	Hasil T-Test Independent IMT dengan Kesegaran Jasmani	74
Tabel 19	Hasil T-Test Independent Asupan Energi dengan Kesegaran Jasmani	76
Tabel 20	Hasil T-Test Independent Asupan Karbohidrat dengan Kesegaran Jasmani	77
Tabel 21	Hasil T-Test Independent Asupan Protein dengan Kesegaran Jasmani	78
Tabel 22	Hasil T-Test Independent Asupan Lemak dengan Kesegaran Jasmani	80
Tabel 23	Hasil T-Test Independent Asupan Fe dengan Kesegaran Jasmani	82
Tabel 24	Hasil T-Test Independent Asupan Vitamin B1 dengan Kesegaran Jasmani	83
Tabel 25	Hasil T-Test Independent Asupan Vitamin B2 dengan Kesegaran Jasmani	84
Tabel 26	Hasil T-Test Independent Asupan Vitamin B12 dengan Kesegaran Jasmani	86
Tabel 27	Hasil T-Test Independent Aktifitas fisik dengan Kesegaran Jasmani	87
Tabel 28	Hasil T-Test Independent Jenis Kelamin dengan Kesegaran Jasmani	89
Tabel 29	Faktor yang paling berhubungan dengan Kesegaran Jasmani	90

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>		<b>Halaman</b>
Grafik 1	Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani	65
Grafik 2	Distribusi Status Gizi	66
Grafik 3	Distribusi Asupan Energi	67
Grafik 4	Distribusi Asupan Zat Gizi Makro	69
Grafik 5	Distribusi Asupan Zat Gizi Mikro	71
Grafik 6	Distribusi Aktifitas Fisik	72
Grafik 7	Distribusi Jenis Kelamin	74
Grafik 8	Distribusi Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani	75
Grafik 9	Distribusi Asupan Energi dengan Kesegaran Jasmani	76
Grafik 10	Distribusi Asupan KH dengan Kesegaran Jasmani	78
Grafik 11	Distribusi Asupan Protein dengan Kesegaran Jasmani	79
Grafik 12	Distribusi Asupan Lemak dengan Kesegaran Jasmani	81
Grafik 13	Distribusi Asupan Fe dengan Kesegaran Jasmani	82
Grafik 14	Distribusi Asupan Vit B1 dengan Kesegaran Jasmani	84
Grafik 15	Distribusi Asupan Vit B2 dengan Kesegaran Jasmani	85
Grafik 16	Distribusi Asupan Vit B12 dengan Kesegaran Jasmani	86
Grafik 17	Distribusi Aktifitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani	88

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1 Kerangka Berfikir	37
Gambar 2 Kerangka Konsep	38

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 2. Food Recall 24 Jam
- Lampiran 3. Kuesioner Aktifitas Fisik
- Lampiran 4. Formulir Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
- Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian