

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....	ii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
BAB I <u>PENDAHULUAN</u> .....	1
A.    LATAR BELAKANG .....	1
B.    IDENTIFIKASI MASALAH.....	3
C.    PERUMUSAN MASALAH .....	4
D.    TUJUAN PENELITIAN .....	4
1.    Tujuan Umum .....	4
2.    Tujuan Khusus .....	4
E.    MANFAAT PENELITIAN.....	5
1.    Bagi akademik.....	5
2.    Bagi masyarakat .....	5
3.    Bagi peneliti .....	5
BAB II <u>KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</u> .....	6

<b>A.</b>	<b>DESKRIPSI TEORITIS .....</b>	<b>6</b>
1.	Kebugaran .....	6
a.	Definisi Kebugaran.....	6
b.	Komponen Kebugaran.....	6
c.	Daya Tahan Kardiorespirasi .....	7
d.	Faktor-Faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi : .....	8
e.	Pengukuran daya tahan kardiorespirasi .....	9
f.	Sistem energi aerobik dan anaerobik .....	12
2.	ANAK SEKOLAH DASAR .....	16
a.	Pengertian anak usia sekolah .....	16
b.	Pertumbuhan dan Perkembangan fisik anak usia sekolah .	16
3.	OBESITAS.....	17
a.	Pengertian Obesitas .....	17
b.	Epidemiologi Obesitas.....	18
c.	Dampak Obesitas .....	18
d.	Teknik Pengukuran.....	19
4.	HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KEBUGARAN.....	24
<b>B.</b>	<b>KERANGKA BERPIKIR .....</b>	<b>26</b>
<b>C.</b>	<b>KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>28</b>
<b>D.</b>	<b>HIPOTESIS .....</b>	<b>28</b>
<b>BAB III</b>	<b><u>METODE PENELITIAN.....</u></b>	<b>29</b>
<b>A.</b>	<b>TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
1.	Tempat Penelitian.....	29
2.	Waktu Penelitian .....	29
<b>B.</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>

C.	POPULASI DAN SAMPEL .....	29
1.	Populasi .....	29
2.	Sampel.....	29
D.	INSTRUMEN PENELITIAN .....	31
1.	Varabel Penelitian .....	31
2.	Definisi Konseptual.....	31
3.	Definisi Operasional.....	32
E.	TEKNIK ANALISIS DATA.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>36</b>
A.	Deskripsi data.....	36
B.	Uji Persyaratan Analisis.....	46
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>		<b>49</b>
A.	Hasil Dari Penelitian .....	49
B.	Keterbatasan .....	53
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>		<b>54</b>
A.	Kesimpulan .....	54
B.	Saran.....	54
1.	Bagi sekolah .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>58</b>