

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. LatarBelakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. RumusanMasalah .....	8
E. TujuanPenelitian.....	8
F. ManfaatPenelitian .....	9
<b>BAB IILANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>10</b>
A. KajianTeoritis.....	10
1. Hakekat Kebugaran Jasmani .....	10
2. Hakekat Status Gizi .....	12
B. Kebugaran Jasmani .....	14
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	14
2. Komponen Kebugaran Jasmani .....	15
C. Status Gizi .....	18
1. Pengertian Gizi .....	18
2. Fungsi Zat Gizi.....	21
3. Pengukuran Status Gizi .....	22
D. KerangkaBerpikir.....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. LokasidanWaktuPenelitian .....	24
1. Lokasi Penelitian .....	24
2. Waktu Penelitian .....	24
B. PopulasidanSampel .....	24
1. Populasi .....	24
2. Sampel.....	24

C. Metode Penelitian.....	25
D. Instrumen Penelitian .....	25
1. Instrumen Kebugaran Jasmani .....	25
2. Instrumen Status Gizi .....	28
E. Prosedur Penelitian .....	28
1. Tes Kebugaran Jasmani.....	28
2. Tes Status Gizi .....	36
F. Teknik Analisis Data .....	37
1. Analisis Data Kebugaran Jasmani .....	37
2. Analisis Data Status Gizi.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	43
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
<b>BAB V KESIMPULAN.....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>