

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	8
1.3. Pembatasan Masalah .....	9
1.4. Rumusan Masalah .....	9
1.5. Tujuan Penelitian.....	10
1.6. Manfaat Penelitian.....	11
1.6.1. Manfaat Teoritis .....	11
1.6.2. Manfaat Praktis .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>	<b>13</b>
2.1. Kajian Teoritis .....	13
2.1.1. Komposisi Tubuh .....	13
2.1.2. Sarapan Pagi.....	29
2.1.3. Kebugaran Fisik .....	40
2.1.4. Atletik.....	46
2.1.5. Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) PON Sumatera Utara .....	49
2.2. Penelitian yang Relevan .....	50
2.3. Kerangka Berfikir .....	53
2.4. Hipotesis Penelitian .....	54
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>56</b>
3.1. Tempat, dan Waktu Penelitian .....	56
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian.....	56

3.2.1.	Populasi.....	56
3.2.2.	Sampel.....	56
3.3.	Desain Penelitian.....	57
3.4.	Definisi Operasional.....	58
3.5.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	59
3.5.1.	Instrumen Penelitian.....	59
3.5.2.	Teknik Pengumpulan Data.....	60
3.6.	Teknik Analisis Data.....	65
3.7.	Hipotesis Statistik.....	70
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>72</b>
4.1.	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	72
4.2.	Pengujian Persyaratan Analisis.....	87
4.3.	Pengujian Hipotesis.....	89
4.4.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	98
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>105</b>
5.1.	Kesimpulan.....	105
5.2.	Implikasi.....	106
5.3.	Saran.....	107
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>109</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>120</b>

