

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORISTIS.....	9
A. Kajian teoritis	9
1. Hakekat Kebugaran Jasmani	9
2. Hakekat Indeks Massa Tubuh	26
3. Peranan IMT terhadap Kebugaran Jasmani.....	32
4. Hakekat Siswa SMP Negeri 1 Kabanjahe	35
B. Hipotesis	36
C. Kerangka Berpikir	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
1. Lokasi Penelitian	38
2. Waktu Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi	38
2. Sampel	39
C. Metode Penelitian	40

D. Pelaksanaan Tes	40
E. Instrumen Penelitian	42
E. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Deskripsi Data Penelitian	55
1. Indeks Massa Tubuh.....	56
2. Tes Kebugaran Jasmani Siswa	59
B. Pengujian Analisis Data.....	65
1. Uji Normalitas Data.....	65
2. Uji Homogenitas Data	66
C. Pengujian Hipotesis	67
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perincian Jumlah Sampel Putra.....	40
2. Perincian Jumlah Sampel Putri.....	40
3. Nilai TKJI Untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putra.....	50
4. Nilai TKJI Untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putri	50
5. Norma TKJI Untuk Anak Umur 13-15 Tahun	51
6. Harga yang Perlu untuk Uji Bartlett.....	53
7. Data Hasil Indeks Massa Tubuh Siswa	56
8. Persentasi Kategori Indeks Massa Tubuh	57
9. Kategori Indeks Massa Tubuh.....	58
10. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani	60
11. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri.....	61
12. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kategori Kurus.....	63
13. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kategori Normal	63
14. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kategori Gemuk.....	64
15. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kategori Obesitas.....	64
16. Uji Normalitas dengan Menggunakan Uji Liliefors.....	65
17. Hasil Uji	66

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Skema Pelaksanaan Tes.....	41
2. Tes Lari Cepat 50 Meter.....	44
3. Tes Angkat Tubuh 60 Detik.....	45
4. Tes Baring Duduk 60 Detik.....	47
5. Tes Loncat Tegak.....	48
6. Tes Lari Jauh.....	49
7. Distribusi Indeks Massa Tubuh Siswa.....	58
8. Kategori Indeks Massa Tubuh.....	59
9. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.....	60
10. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri.....	62
11. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Berdasarkan IMT.....	64
12. Korelasi IMT terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.....	65

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama Petugas Tes	76
2. Formulir Tes Kebugaran	80
3. Grafik Persentil IMT Perempuan dan Laki-Laki	81
4. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak	82
5. Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)	83
6. Data Hasil Berat Badan dan Tinggi Badan	87
7. Data Hasil Indeks Massa Tubuh	89
8. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani	91
9. Data Hasil Perhitungan TKJI berdasarkan IMT	92
10. Persentasi Indeks Massa Tubuh	95
11. Persentasi Tingkat Kebugaran Jasmani	97
12. Persentasi Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan IMT	98
13. Perhitungan Jumlah Kuadrat Masing-masing Variabel	102
14. Uji Normalitas Data	103
15. Uji Homogenitas	104
16. Perhitungan Koefisien Korelasi Variabel X dan Y	106
17. Perhitungan Korelasi IMT Kategori Kurus Terhadap TKJI	107
18. Perhitungan Korelasi IMT Kategori Normal Terhadap TKJI	108
19. Perhitungan Korelasi IMT Kategori Gemuk Terhadap TKJI	109
20. Perhitungan Korelasi IMT Kategori Obesitas Terhadap TKJI	110
21. Dokumentasi	111
22. Tabel Harga Kritik Dari r Product Moment	113
23. Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	114
24. Luas Di Bawah Lengkung Normal Standar 0 ke z	116
25. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	117