

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat, dan karunia-nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini dibuat untuk mendapat gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor”.

Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segala kriteria penulisan maupun dari segi teknik penulisannya. Maka dari itu peneliti menerima kritik dan saran agar skripsi ini menjadi jauh lebih baik.

Pada penelitian ini peneliti tidak lupa mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si, Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or yang telah memberikan izin untuk peneliti melaksanakan penelitian dan juga selaku Penasehat Akademik Bapak Roy Widyonarto Marison, M.Pd. Pembimbing I Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si dan Pembimbing II Ibu Heni Widyaningsih M.SE yang telah membantu membimbing dalam proses penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik, tepat waktu, dan dengan hasil yang maksimal serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini. Terimakasih juga peneliti sampaikan

kepada keluarga besar peneliti dalam memberikan dukungan moril maupun materil yang tiada gantinya dan tak lupa berbagai pihak yang banyak membantu dalam penelitian dan skripsi ini.

Pada akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat membantu pembaca dalam ilmu pengetahuan dibidang olahraga kesehatan.

Jakarta, 07 Juli 2017

Peneliti,

NR

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN	
HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoretis.....	7
1. Kebugaran Jasmani dan Komponen Kebugaran Jasmani... 7	
a. Kebugaran Jasmani	7
b. Komponen Kebugaran Jasmani	8
2. Pengertian Gizi, Status Gizi dan Indek Massa Tubuh.....	12

a. Gizi	12
b. Status Gizi	13
c. Indek Massa Tubuh	16
d. Standar Deviasi z-skor	17
3. Aktivitas Fisik dan Klasifikasi Aktivitas Fisik	19
a. Aktivitas Fisik.....	19
b. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	20
B. Kerangka Berpikir	21
C. Pengajuan Hipotesis	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Metode Penelitian	24
D. Populasi dan Sampel	25
E. Instrumen Penelitian	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
G. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	36
B. Pengajuan Hipotesis	41
C. Pembahasan Hasil Penelitian	45

D. Keterbatasan Penelitian	47
----------------------------------	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
---------------------	----

B. Saran	48
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	52
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

TABEL	Hal
2.1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Keputusan Kementrian Kesehatan RI tahun 2010.....	18
3.1. Sampel Penelitian	27
3.2. Norma Kebugaran Menurut Kenneth H. Cooper	29
4.1. Deskripsi Data Penelitian.....	36
4.2. Data Status Gizi	37
4.3. Data Aktivitas Fisik	38
4.4. Data Kebugaran Jasmani	40
4.5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_1 terhadap Y	41
4.6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_2 terhadap Y	43
4.7. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_1 dan X_2 terhadap Y	44

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Hal
2.1. Kaitan asupan gizi dengan status gizi	15
2.2. Rumus Indeks Massa Tubuh	16
3.1. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani	25
4.1. Histogram Status Gizi	38
4.2. Histogram Aktivitas Fisik	39
4.3. Histogram Kebugaran Jasmani	41

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Hal
Lampiran 1. Penghitungan z-score	52
Lampiran 2. Daftar Hasil Penelitian	53
Lampiran 3. Data Mentah Hasil Tes	55
Lampiran 4. Langkah – langkah Perhitungan	57
Lampiran 5. Data Mentah yang diubah dalam T-skor	63
Lampiran 6. Data untuk Mencari Regresi dan Korelasi	65
Lampiran 7. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku T-skor	66
Lampiran 8. Menghitung Persamaan Regresi	69
Lampiran 9. Mencari Koefisien Korelasi	73
Lampiran 10. Menghitung Uji Koefisien Determinasi	77
Lampiran 11. Angket Aktivitas Fisik	79
Lampiran 12. Form Penghitungan Multistage Fitnes Tes	84
Lampiran 13. Standar IMT menurut Umur	88
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	90