

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
C.1. Tujuan umum	5
C.2. Tujuan khusus	5
D. Keaslian Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8

A.	Tinjauan Pustaka	8
A.1.	Etnografi masyarakat wilayah penelitian	8
A.2.	Aktivitas fisik	10
A.3.	Perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh saat melakukan aktivitas fisik	25
A.4.	Kebugaran jasmani	39
A.5.	Baring duduk	58
B.	Kerangka Teori	65
C.	Kerangka Konseptual	66
D.	Hipotesis Penelitian	66
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		67
A.	Rancangan Penelitian	67
B.	Waktu dan lokasi penelitian	67
C.	Subjek penelitian	67
D.	Jumlah sampel	68
E.	Alat dan bahan	69
F.	Variabel penelitian	69
G.	Jalan Penelitian	72
H.	Analisis Data	73
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		74

A.	Hasil Penelitian.....	74
B.	Pembahasan	79
B.1.	Hubungan aktivitas fisik terhadap jenis kelamin	80
B.2.	Hubungan kebugaran jasmani dan jenis kelamin.....	83
B.3.	Hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.....	88
BAB V Kesimpulan dan saran		93
A.	Kesimpulan.....	93
B.	Saran	93
DAFTAR PUSTAKA		95
Lampiran		119

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. Kategori intensitas aktivitas fisik berdasarkan Norton et al (2010).....	12
Tabel 3. Form kuisisioner aktivitas fisik	70
Tabel 4. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk penilaian baring duduk berusia 13-15 tahun	72
Tabel 5. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk penilaian baring duduk untuk usia 16-19 tahun	72
Tabel 6. Hasil data siswa-siswi SMA N 1 Jetis, Bantul.....	75
Tabel 7. Hasil analisis hubungan antara jenis kelamin dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Jetis, Bantul	77
Tabel 8. Hasil analisis hubungan antara jenis kelamin terhadap aktivitas fisik siswa SMA N 1 Jetis, Bantul	78
Tabel 9. Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani khusus pada subjek laki-laki siswa SMA N 1 Jetis, Bantul	78
Tabel 10. Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani khusus pada subjek perempuan siswa SMA N 1 Jetis, Bantul.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Form kebugaran jasmani TKJI baring duduk dan kuesioner aktivitas fisik.....	119
Lampiran 2. Perhitungan SPSS Chi-Square Test jenis kelamin terhadap aktivitas fisik.....	120
Lampiran 3. Analisis data SPSS dengan Chi-Square antara jenis kelamin terhadap kebugaran jasmani.....	121
Lampiran 4. Pengolahan data SPSS dengan analisis data Chi-Square Test antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani	122
Lampiran 5. Analisis data SPSS menggunakan Chi-square antara aktivitas fisik terhadap baring duduk pada subjek laki-laki	123
Lampiran 6. Analisis data SPSS menggunakan Chi-square antara aktivitas fisik terhadap jenis kelamin pada subjek perempuan.....	124
Lampiran 7. Form Ethical Clearance	125