

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II	10
A. Telaah Pustaka	10
1. Kadar Hemoglobin	10
2. Remaja Putri di Pondok Pesantren	14
3. Pandemi Covid-19	17
4. Aktivitas Fisik	19
5. Kebugaran Fisik	22
6. Motivasi Belajar	26
B. Kerangka Teori	31
C. Kerangka Konsep	32
D. Hipotesis	32
BAB III	33

A.	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	33
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
C.	Populasi dan Subjek Penelitian	33
D.	Variabel Penelitian.....	34
E.	Definisi Operasional	35
F.	Instrumen Penelitian	37
G.	Metode Analisis Data.....	38
H.	Etika Penelitian.....	39
I.	Jalannya Penelitian	40
BAB IV	42
A.	Hasil.....	42
a)	Gambaran Jalannya Penelitian	42
b)	Karakteristik Responden.....	43
c)	Hasil Analisis Data.....	44
B.	Pembahasan.....	52
1)	Analisis Univariat	53
2)	Analisis Bivariat	62
C.	Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB V	72
A.	Kesimpulan.....	72
B.	Saran.....	73
Daftar Pustaka	74
Lampiran	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Model Motivasi Dasar.....	29
Gambar 2. Kerangka Teori	31
Gambar 3. Kerangka Konsep	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	8
Tabel 2. Kategori Perhitungan Indeks Kesanggupan (PEI)	25
Tabel 3. Definisi Operasional Kadar Hemoglobin.....	35
Tabel 4. Definisi Operasional Motivasi Belajar	35
Tabel 5. Definisi Operasional Kebugaran Fisik	36
Tabel 6. Definisi Operasional Kadar Hemoglobin.....	36
Tabel 7. Deskripsi Responden Berdasarkan Tingkatan Kelas.....	43
Tabel 8. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 9. Deskripsi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik	45
Tabel 10. Deskripsi Responden Berdasarkan Tingkat kebugaran Fisik.....	46
Tabel 11. Deskripsi Responden Berdasarkan Tingkat Motivasi Belajar.....	47
Tabel 12. Deskripsi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin.....	48
Tabel 13. Hubungan Variabel Penelitian dengan Tingkatan Kelas.....	49
Tabel 14. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan kebugaran Fisik.....	50
Tabel 15. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kadar Hemoglobin	50
Tabel 16. Hubungan Tingkat Kebugaran Fisik dengan Motivasi Belajar.....	51
Tabel 17. Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Motivasi Belajar	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Aktivitas Fisik.....	80
Lampiran 2. Kuisisioner Motivasi Belajar	81
Lampiran 3. Kuisisioner Tes Kebugaran Fisik.....	84
Lampiran 4. Lembar Permohonan Responden	85
Lampiran 5 Lembar Penjelasan Penelitian.....	87
Lampiran 6. Lembar Informed Consent.....	90
Lampiran 7. Hasil Uji Statistik Univariat	91
Lampiran 8. Hasil Uji Statistik Bivariat.....	92
Lampiran 9. Master Data	96
Lampiran 10. Dokumentasi	101