

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Keaslian Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Lemak.....	9
2. Obesitas	15
3. Tebal Lipatan Kulit (<i>Skinfold</i>).....	16
4. Aktivitas Fisik	20
5. Lari	24
6. Remaja.....	28
B. Landasan Teori.....	30

C. Kerangka Konsep	31
D. Hipotesis.....	31
BAB III	33
METODE PENELITIAN.....	33
1. Desain Penelitian.....	33
2. Waktu dan Lokasi Penelitian	33
3. Subyek Penelitian.....	33
4. Jumlah Subyek	34
5. Alat dan Bahan.....	35
6. Variabel Penelitian	35
7. Jalan Penelitian.....	37
8. Analisis Data	40
BAB IV	42
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
1. Hasil Penelitian	42
2. Pembahasan.....	48
BAB V.....	62
KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
1. Kesimpulan	62
2. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian penelitian.....	7
Tabel 2. Proporsi penduduk ≥ 10 tahun berdasarkan aktivitas sedentari	22
Tabel 3. Skor tes kebugaran jasmani lari 60 meter	37
Tabel 4. Distribusi siwa-siswi SMA Negeri 1 Jetis, Bantul berdasarkan usia	42
Tabel 5. Distribusi lari 60 meter berdasarkan jenis kelamin.....	43
Tabel 6. Uji korelasi <i>Spearman</i> 1.....	45
Tabel 7. Uji korelasi <i>Spearman</i> 2.....	46
Tabel 8. Uji korelasi <i>Spearman</i> 3.....	47
Tabel 9. Perubahan komposisi lemak tubuh selama pubertas.....	50
Tabel 10. Daya maksimum yang dicapai otot.....	52
Tabel 11. Daya tahan otot dalam satuan waktu.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Jalur metabolisme endogen dan eksogen	12
Gambar 2. Jalur <i>reverse cholesterol transport</i>	13
Gambar 3. Landasan teori	30
Gambar 4. Kerangka konsep	31
Gambar 5. Hasil rata-rata pengukuran tebal lipatan kulit	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Data	69
Lampiran 2. Uji Normalitas dan Homogenitas	71
Lampiran 3. Uji <i>Mann-Whitney</i>	78
Lampiran 4. Uji Korelasi Spearman.....	79

DAFTAR SINGKATAN

ATP	= <i>Adenosine Triphosphat</i>
TB/BB	= Tinggi Badan/Berat Badan
CDC	= <i>Central for Disease Control</i>
DKI	= Daerah Khusus Ibukota
FSH	= <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	= <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
HDL	= <i>High Density Lipoprotein</i>
HR	= <i>Heart Rate</i>
IDL	= <i>Intermediate Density Lipoprotein</i>
IMT	= Indeks Massa Tubuh
LDL	= <i>Low Density Lipoprotein</i>
LH	= <i>Luteinizing Hormone</i>
MET	= <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
m	= Meter
mm	= Milimeter
PC	= <i>Phospocreatine</i>
Susenas	= Survei Sosial Ekonomi Nasional
VLDL	= <i>Very Low Density Lipoprotein</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>