

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Keaslian Penelitian.....	4
I.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Tinjauan Pustaka.....	7
II.1.1 Antropometri.....	7
II.1.2 Indeks Massa Tubuh.....	8
II.1.3 Kebugaran jasmani.....	10
II.1.4 Komponen kebugaran jasmani.....	11
II.1.5 Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.....	14
II.1.6 Pengaruh otot terhadap kebugaran jasmani.....	15
II.1.7 Kekuatan genggam tangan.....	16
II.1.8 Lari.....	17

II.1.9 Remaja.....	18
II.1.10 SMA Taruna Nusantara (<i>Boarding school</i>).....	20
II.2 Landasan Teori.....	21
II.3 Kerangka Teori.....	24
II.4 Kerangka Konsep.....	25
II.5 Hipotesis.....	25
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN.....	26
III.1 Rancangan Penelitian.....	26
III.2 Populasi Dan Subyek.....	26
III.3 Alat Dan Bahan Penelitian.....	27
III.4 Prosedur Penelitian.....	27
III.5 Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional Variabel.....	28
III.6 Analisis Hasil Penelitian.....	30
III.7 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	31
BAB IV.....	32
ANALISIS HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
IV.1 Analisis Hasil.....	32
IV.1.1 Analisis Univariat.....	32
IV.1.2 Analisis Bivariat.....	35
IV.2 Pembahasan.....	42
IV.2.1 Perbandingan Indeks Massa Tubuh subyek.....	42
IV.2.2 Perbandingan kekuatan genggam tangan subyek.....	46
IV.2.3 Perbandingan waktu tempuh lari 100 meter subyek.....	47
IV.2.4 Korelasi antara Indeks Massa Tubuh dengan kekuatan genggam tangan.....	49
IV.2.5 Korelasi antara Indeks Massa Tubuh dengan waktu tempuh lari 100 meter.....	51
BAB V.....	54

KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
V.1 Kesimpulan	54
V.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	60
Lampiran 1	60
Lampiran 2	61