

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR KEPUTUSAN TIM PENGUJI.....	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
RINGKASAN	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kebugaran	6
2.1.1 Faktor yang Memengaruhi	8
2.2 Latihan Aerobik	10
2.3 Definisi Berjalan	12
2.4 Faktor yang Memengaruhi Kecepatan Berjalan	12
2.5 Penilaian Status Gizi Anak	14
2.6 Tes Pengukuran Tingkat Kebugaran.....	17
2.7 Analisis Pola Berjalan.....	19

2.8 Tes Berjalan Dua Menit	20
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	22
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	22
3.2 Penjelasan Kerangka Konsep.....	23
BAB 4 METODE PENELITIAN	24
4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	24
4.1.1 Jenis Penelitian.....	24
4.1.2 Rancangan Penelitian.....	24
4.2 Populasi, Besar Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	24
4.2.1 Populasi Penelitian.....	24
4.2.2 Besar Sampel	24
4.2.3 Kriteria Sampel	25
4.2.4 Teknik Pengambilan Sampel	25
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	25
4.3.1 Variabel Penelitian.....	25
4.3.2 Definisi Operasional	26
4.4 Instrumen Penelitian	28
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	28
4.5.1 Lokasi Penelitian.....	28
4.5.2 Waktu Penelitian.....	28
4.6 Prosedur Pengambilan Data.....	28
4.7 Kerangka Operasional.....	30
4.8 Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	31
BAB 5 HASIL DAN ANALISIS.....	32
5.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	32
5.2 Rata-rata Kebugaran Siswa Laki-Laki.....	35
5.3 Rata-rata Kebugaran Siswa Perempuan.....	36
5.4 Tingkat Kebugaran Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
5.5 Tingkat Kebugaran Berdasarkan Umur	37
5.6 Indeks Massa Tubuh (IMT)	38
BAB 6 PEMBAHASAN.....	41
6.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	41
6.2 Tingkat Kebugaran Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
6.3 Tingkat Kebugaran Berdasarkan umur	45

6.4 Indeks Massa Tubuh (IMT)	48
BAB 7 PENUTUP	52
7.1 Kesimpulan	52
7.2 Keterbatasan Penelitian.....	52
7.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori dan ambang batas status gizi anak (Kemenkes, 2020).....	16
Tabel 4.1 Definisi operasional	26
Tabel 5.1 Karakteristik subjek penelitian	32
Tabel 5.2 Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa laki-laki	34
Tabel 5.3 Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa perempuan.....	35
Tabel 5.4 Rerata kebugaran siswa laki-laki	35
Tabel 5.5 Rerata kebugaran siswa perempuan.....	36
Tabel 5.6 Rerata kebugaran berdasarkan jenis kelamin.....	36
Tabel 5.7 Klasifikasi kebugaran siswa laki-laki	37
Tabel 5.8 Klasifikasi kebugaran siswa perempuan.....	37
Tabel 5.9 Rerata kebugaran berdasarkan umur.....	37
Tabel 5.10 Rerata Indeks Massa Tubuh (IMT).....	38
Tabel 5.11 Uji normalitas IMT dan kebugaran.....	38
Tabel 5.12 Uji hubungan IMT dengan kebugaran	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pembagian periode siklus <i>gait</i> (Bonney, 2015).....	20
Gambar 3.1 Kerangka konseptual.....	22
Gambar 4.1 Kerangka operasional.....	30
Gambar 5.1 Distribusi jumlah subjek berdasarkan jenis kelamin.....	33
Gambar 5.2 Distribusi jumlah subjek berdasarkan umur.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan	58
Lampiran 2. Penjelasan dan Informasi (<i>Information for Consent</i>)	59
Lampiran 3. Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Subjek Penelitian (<i>Informed Consent</i>)	60
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur <i>Two Minute Walk Test</i>	61
Lampiran 5. Surat Ijin Dinas Pendidikan Kota Surabaya	63
Lampiran 6. Surat Rekomendasi Penelitian Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perindungan Masyarakat.....	64
Lampiran 7. Surat Keterangan Layak Etik	65

DAFTAR SINGKATAN

IMT : Indeks Massa Tubuh

Mph : Miles per hour

SD : Sekolah Dasar

TKJI : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

M : Meter