

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	v
RINGKASAN	vii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Rumusan Masalah	2
1.3.Tujuan Penelitian	2
1.3.1. Tujuan Umum	2
1.3.2. Tujuan Khusus	2
1.4.Manfaat Penelitian	2
1.4.1. Manfaat Teoritis	2
1.4.2. Manfaat Praktis	2
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	3
2. 1. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	3
2. 2. Kebugaran Jasmani	4
2.2.1 Faktor yang mempengaruhi kebugaran	5
2.2.2 Macam-macam tes kebugaran jasmani.....	6
2. 3. <i>Harvard Step-Up Test</i>	7
2.3.1 Alat dan Bahan	8
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	9

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

3. 1.	Kerangka Konseptual	9
3. 2.	Hipotesis Penelitian	9
3. 3.	Hipotesis	9
BAB 4	METODE PENELITIAN	10
4.1	Jenis Penelitian	10
4.2	Populasi dan Besar Sampel (<i>Sample Size</i>).....	10
4.2.1	Populasi	10
4.2.2	Besar sampel (<i>Sample Size</i>)	10
4.3	Instrumen Penelitian	11
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	11
4.5	Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	11
4.5.1	Pengukuran IMT	11
4.5.2	Pelaksanaan <i>Harvard step-up test</i>	12
4.6	Analisis Data	14
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS	15
5. 1	Hasil Penelitian	15
5. 2	Analisis Hasil Penelitian	19
BAB 6	PEMBAHASAN	21
BAB 7	PENUTUP	
7.1	Kesimpulan	23
7.2	Saran	23
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	10
Gambar 4.1 Harvard step-up test	13
Gambar 5.1 Persentase Indeks Kebugaran Badan (IKB) mahasiswa FK UNAIR pada nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) normal	16
Gambar 5.2 Persentase Indeks Kebugaran Badan (IKB) mahasiswa FK UNAIR pada nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) <i>overweight</i>	17
Gambar 5.3 Rangkuman persentase Indeks Kebugaran Badan (IKB) pada Indeks Massa Tubuh (IMT) normal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) <i>overweight</i>	18
Gambar 5.4 Hasil rerata Indeks Kebugaran Badan (IKB) pada Indeks Massa Tubuh (IMT) normal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) <i>overweight</i>	19

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kategori IMT Berdasarkan Kriteria WHO 2000.....	4
Tabel 5.1	Persentase Indeks Kebugaran Badan (IKB) mahasiswa FK UNAIR pada nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) normal	15
Tabel 5.2	Persentase Indeks Kebugaran Badan (IKB) mahasiswa FK UNAIR pada nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) <i>overweight</i>	16
Tabel 5.3	Rangkuman persentase Indeks Kebugaran Badan (IKB) pada Indeks Massa Tubuh (IMT) normal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) <i>overweight</i>	17
Tabel 5.4	Hasil rerata Indeks Kebugaran Badan (IKB) mahasiswa FK UNAIR dengan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) normal dan Indeks Massa Tubuh (IMT) <i>overweight</i>	18
Tabel 5.5	Hasil table Independent T test	19

DAFTAR SINGKATAN

ABRI : Angkatan Bersenjata Republik Indonesia

IMT : Indeks Massa Tubuh