

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Masalah	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Akademik	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN	5
2.1 Kajian Pustaka	5
2.1.1 Kebugaran Jasmani	5
2.1.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	5
2.1.1.2 Pengukuran <i>Volume Oxygen Maximal</i>	6
2.1.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Volume Oxygen Maximal</i>	9
2.1.1.4 Manfaat Peningkatan <i>Volume Oxygen Maximal</i>	10
2.1.2 Indeks Massa Tubuh	10
2.1.2.1 Pengertian Indeks Massa Tubuh	10
2.1.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh	12
2.1.3 Hubungan <i>Volume Oxygen Maximal</i> dengan Indeks Massa Tubuh	14
2.2 Kerangka Pemikiran	15
BAB 3 SUBJEK DAN METODE PENELITIAN	17
3.1 Subjek Penelitian	17

3.1.1 Populasi Target	17
3.1.2 Populasi Terjangkau.....	17
3.1.3 Subjek Penelitian	17
3.1.4 Sampel Penelitian.....	17
3.1.4.1 Besar Sampel	17
3.1.4.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	18
3.1.5 Kriteria Subjek Penelitian	18
3.2 Metode Penelitian	19
3.2.1 Rancangan Penelitian.....	19
3.2.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	19
3.2.2.1 Variabel Penelitian	19
3.2.2.2 Definisi Operasional Variabel	20
3.2.3 Alur dan Prosedur Penelitian	21
3.2.3.1 Alur Penelitian.....	21
3.2.3.2 Prosedur Penelitian.....	21
3.2.4 Analisis Data.....	24
3.2.5 Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	24
3.2.5.1 Tempat Penelitian.....	24
3.2.5.2 Waktu Penelitian	24
3.2.6 Aspek Etik Penelitian.....	25
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Gambaran Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh	26
4.1.1 Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Indeks Massa Tubuh.....	27
4.2 Pembahasan.....	27
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	30
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Simpulan	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32