**DAFTAR ISI**

LEMBAR PENGESAHAN ii

IDENTITAS TIM PENGUJI iii

KATA PENGANTAR iv

DAFTAR ISI v

DAFTAR TABEL viii

DAFTAR GAMBAR x

DAFTAR LAMPIRAN xi

ABSTRAK xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

* 1. Latar belakang 1
  2. Rumusan masalah 4
  3. Tujuan penelitian 4
  4. Manfaat penelitian 5
  5. Kerangka Konsep Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7

* 1. Tingkat Konsumsi 7

1. Tingkat Konsumsi Energi 7
2. Tingkat Konsumsi Protein 8
3. Metode Food Recall 24 Jam 10
   1. Status Gizi 11
4. Definisi Status Gizi 11
5. Pengukuran Status Gizi 12
   1. Aktivitas Fisik 14
6. Pengertian Aktivitas Fisik 14
7. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik 15
8. Peran Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan 15
9. Manfaat Aktivitas Fisik 18
10. Cara Mengukur Aktivitas Fisik 18
    1. Kebugaran Jasmani 19
11. Pengertian Kebugaran Jasmani 19
12. Komponen Kebugaran Jasmani 19
13. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani 21
14. Manfaat Kebugaran Jasmani 22
15. Tes Kebugaran Jasmani 23
    1. *Single Test* Lari 1000 Meter 24
16. Pengertian Lari 24
17. Macam-Macam Lari 24
18. Manfaat Lari untuk Kesehatan 25
19. Tes Kebugaran Jasmani dengan Single Test 1000 Meter 25
    1. Karakteristik Anak Sekolah 25
    2. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi 27
    3. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi 28
    4. Hubungan Energi, Protein dengan Kebugaran Jasmani 29
    5. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani 29
    6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani 30

BAB III METODE PENELITIAN 31

* 1. Jenis dan Desain Penelitian 31
  2. Waktu dan Tempat Penelitian 31
  3. Populasi dan Sampel 31
  4. Variabel Penelitian 32
  5. Definisi Operasional Variabel 32
  6. Instrumen Penelitian 33
  7. Metode Pengumpulan Data 34
  8. Pengolahan dan Analisis Data 35

1. Pengolahan Data 35
2. Analisis Data 38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 39

* 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 39
  2. Karakteristik Umum Responden 39

1. Jenis Kelamin Responden 40
2. Rata-Rata Berat Badan dan Tinggi Badan Responden 40
3. Jarak Rumah Responden ke Sekolah 41
4. Tingkat Konsumsi Energi 41
5. Tingkat Konsumsi Protein 43
6. Status Gizi 44
7. Aktivitas Fisik 45
8. Kebugaran Jasmani 46
   1. Hubungan Antar Variabel 47
9. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi terhadap Status Gizi 47
10. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein terhadap Status Gizi 49
11. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi terhadap Kebugaran

Jasmani 51

1. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein terhadap Kebugaran

Jasmani 53

1. Hubungan Status Gizi (IMT) terhadap Kebugaran Jasmani 55
2. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani 58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 60

* 1. Kesimpulan 60
  2. Saran 61

DAFTAR PUSTAKA 62

LAMPIRAN – LAMPIRAN 65