

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR BIODATA	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
E. Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Antropometri	6
B. Pengukuran Antropometri	7
C. Pencak Silat	9
D. Usia Remaja	11
E. Jenis Kelamin	12
F. Lemak Tubuh	12
G. Persentase Lemak Tubuh	13
H. Macam-macam Alat Ukur Lemak	14
I. Ketahanan Fisik	15
J. Kerangka Teori	16
K. Kerangka Konsep	17
L. Definisi Operasional	18
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Rancangan Penelitian	21
B. Subjek Penelitian	21
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	22

	D. Pengumpulan Data	22
	E. Pengolahan dan Analisis Data	24
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil	27
	B. Pembahasan	33
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	42
	B. Saran	43
	DAFTAR PUSTAKA	44
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	Klasifikasi IMT/U	9
Tabel 2	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh	14
Tabel 3	<i>Harvard Step Test</i>	15
Tabel 4	Definisi Operasional	18
Tabel 5	Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Sampel	28
Tabel 6	Gambaran Status Gizi Atlet Remaja Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)	29
Tabel 7	Gambaran Ketahanan Fisik Atlet Remaja Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)	30
Tabel 8	Tabulasi Silang Kebiasaan Merokok dengan Ketahanan Fisik	31
Tabel 9	Tabulasi Silang Status Gizi dengan Ketahanan Fisik	31
Tabel 10	Tabulasi Silang Persen Lemak Tubuh dengan Ketahanan Fisik	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori	16
Gambar 2 Kerangka Konsep	17

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	50
Lampiran 2 Surat Ijin Pengambilan Data dari Lokasi	51
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden	52
Lampiran 4 Naskah Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	53
Lampiran 5 Daftar Hadir Responden	54
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	55
Lampiran 7 Hasil Analisis Data	