

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR SINGKATAN .....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1. Kebugaran Kardiorespirasi.....	5
2.1.1. Definisi .....	5
2.1.2. Pengukuran Kebugaran Kardiorespirasi.....	5
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Kardiorespirasi.....	7
2.2. Status Gizi .....	10
2.3. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Kardiorespirasi .....	12

2.4. Kerangka Teori .....	14
2.5. Kerangka Konsep .....	14
2.6. Hipotesis .....	14
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
3.1. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	15
3.2. Variabel dan Definisi Operasional .....	15
3.3. Populasi dan Sampel.....	17
3.4. Instrumen Penelitian.....	17
3.5. Cara Penelitian.....	18
3.6. Alur Penelitian.....	21
3.7. Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
3.8. Analisa Data .....	22
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>23</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	23
4.2. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Kardiorespirasi.....	25
4.3. Pembahasan .....	26
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>33</b>
5.1. Kesimpulan.....	33
5.2. Saran .....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>37</b>