

DAFTAR ISI

| | |
|-----------------------|------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |

BAB I. PENDAHULUAN

| | |
|---------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |

BAB II. LANDASAN TEORI

| | |
|------------------------------------|---|
| A. Kajian Teoritis | 8 |
| 1. Hakekat Kebugaran Jasmani | 8 |

| | |
|---|----|
| 2. Klasifikasi Kebugaran Jasmani | 9 |
| 3. Kebugaran Jasmani Yang Berkaitan dengan Kesehatan | 10 |
| 4. Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Keterampilan Gerak..... | 12 |
| 5. Manfaat Kebugaran Jasmani..... | 14 |
| 6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani..... | 15 |
| 7. Profil Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan..... | 18 |
| 8. Profil Resimen Mahasiswa Universitas Sumatera Utara..... | 22 |
| B. Kerangka Berpikir | 24 |
| C. Hipotesis | 26 |

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Waktu dan Tempat Penelitian | 27 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 27 |
| C. Metode Penelitian | 28 |
| D. Prosedur Pelaksanaan Penelitian | 28 |
| E. Instrumen Penelitian | 29 |
| F. Teknik Analisis Data | 42 |

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data Penelitian | 46 |
|------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| B. Analisis Data Penelitian | 47 |
| C. Pengujian Hipotesis | 48 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 49 |

BAB V. KESIMPULAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 52 |
| B. Saran | 52 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 54 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|-------------------------------|-----------|
| LAMPIRAN-LAMPIRAN..... | 56 |
|-------------------------------|-----------|

