

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2. Klasifikasi Kebugaran Jasmani	11
3. Manfaat Kebugaran Jasmani	19
4. Manfaat Kebugaran Jasmani Terhadap Resimen Mahasiswa.....	20
5. Hakikat Latihan	21
6. Pendidikan Dasar Militer	21
7. Program Latihan Resimen Mahasiswa.....	22
8. Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru	24
9. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	26
10. Profil Resimen Mahasiswa Satya Nagara UNIMED	29
B. Kerangka Berfikir.....	38
C. Hipotesis	41

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	42
B. Populasi Dan Sampel	42
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	43
D. Metode Penelitian	44
E. Desain Eksperimen.....	44
F. Instrumen Penelitian	46
G. Organisasi Pengolahan Data	48
H. Teknik Analisa Data.....	48
1. Uji Normalitas	49
2. Uji Homogenitas	50
3. Uji Hipotesis	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Gambaran Penelitian	52
1. Uji Persyaratan Analisis Data	55
2. Uji Homogenitas	57
3. Pengujian Hipotesis.....	58
B. Hasil Penelitian	60
C. Pembahasan Hasil Penelitian	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	68
DOKUMENTASI PENELITIAN	94