

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN	iii
MOTTO HIDUP	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Olahraga.....	7
2.1.2 Kebugaran Jasmani.....	11
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	16
2.1.4 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	16
2.1.5 Karakteristik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi 2023	17
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	18
2.3 Kerangka Konseptual.....	19

2.4	Hipotesis penelitian	19
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN		21
3.1	Metode Penelitian	21
3.2	Variabel Penelitian.....	21
3.3	Populasi dan sampel.....	22
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.5	Intrumen penelitian	23
3.5.1	Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	23
3.5.2	Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	25
3.5.3	Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	27
3.5.4	Loncat Tegak (<i>Vertical jump</i>).....	29
3.5.5	Lari Jarak Sedang	31
3.6	Teknik Analisis Data.....	33
3.7	Langkah-langkah Penelitian.....	33
3.8	Waktu dan tempat penelitian.....	35
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		37
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	37
4.2	Pembahasan.....	40
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		42
5.1	Simpulan	42
5.2	Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA		43
LAMPIRAN		45