

## DAFTAR ISI

Halaman

### LEMBAR PENGESAHAN

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Masalah Penelitian .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Batasan Istilah .....	8
F. Struktur Organisasi .....	9

### BAB II TINJAUAN TEORITIS

A. TENTARA NASIONAL INDONESIA .....	11
1. Pengertian Tni .....	11
2. Tugas Pokok .....	11
3. KOMIAD .....	13
4. Pembinaan Atlet Tni Ad .....	15
B. Kebugaran Jasmani .....	23
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	23

2. Komponen Kebugaran Jasmani .....	25
3. Tujuan .....	28
4. Manfaat .....	29
5. Pengertian Latihan .....	31
6. Prinsip Latihan .....	31
C. Anggapan Dasar .....	34
D. Hipotesis .....	35

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	37
1. Lokasi .....	38
2. Populasi .....	38
3. Sampel .....	38
B. Desain Penelitian .....	39
C. Instrumen Penelitian .....	40
D. Prosedur Pengelolahan dan Analisis Data .....	46

### **BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISI DATA**

A. Hasil Pengolahan Data .....	50
1. Hasil Pengolahan Data .....	50
2. Uji Normalitas .....	51
3. Uji Homogenitas .....	52
4. Uji Rata-rata Kesamaan Dua pihak .....	53
5. Analisis Deskriptif Persentase .....	54
B. Diskusi Penemuan .....	60

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	63

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>145</b>

## DAFTAR TABEL

### Tabel Halaman

2.1 Tabel Prestasi Atlet PAAD .....	15
2.2 Tabel Prestasi Atlet Panahan .....	19
3.1 Tabel Norma Nilai .....	45
4.1 Tabel Rata-rata dan simpangan baku atlet dan Non Atlet .....	50
4.2 Tabel Rata-rata dan simpangan baku keseluruhan atlet .....	51
4.3 Tabel Pengujian Lilliefors per tes atlet dan non atlet .....	52
4.4 Tabel Hasil pengujian lilliefors keseluruhan .....	52
4.5 Tabel Uji Homogenitas .....	53
4.6 Tabel Uji Rata-rata Kesamaan (dua pihak) .....	53
4.7 Rincian Data Tes Lari 3200 M Atlet dan Non Atlet dalam Persentase .....	54
4.8 Rincian Data Tes Sit Ups Atlet dan Non Atlet dalam Persentase .....	55
4.9 Rincian Data Tes Push Ups Atlet dan Non Atlet dalam Persentase .....	56
4.10 Rincian Data Tes Pull Ups Atlet dan Non Atlet dalam Persentase .....	57
4.11 Rincian Data Tes Shuttle Run Atlet dan Non Atlet dalam Persentase.....	58

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
4.1 Perbandingan Hasil Tes Lari 3200 m Atlet dan Non Atlet .....	55
4.2 Perbandingan Hasil Tes Sit Ups Atlet dan Non Atlet .....	56
4.3 Perbandingan Hasil Tes Push Ups Atlet dan Non Atlet .....	57
4.4 Perbandingan Hasil Tes Pull Ups Atlet dan Non Atlet .....	58
4.5 Perbandingan Hasil Tes Shuttle Run Atlet dan Non Atlet .....	59
4.6 Rata-rata Hasil Tes Keseluruhan Atlet dan Non Atlet .....	60

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Sarah Widya Monica, 2015	
<i>PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA ATLET DAN NON ATLET TNI DI SECAPA AD</i>	
Universitas Pendidikan Indonesia   repository.upi.edu   perpustakaan.upi.edu	

1.Surat Keputusan Pengesahan Judul .....	67
2.Surat Izin Penelitian .....	71
3.Surat Balasan Secapa Ad .....	72
4.Hasil Tes Kebugaran Jasmani Atlet .....	73
5.Hasil Tes Kebugaran Jasmani Non Atlet .....	98
6.Nilai Keseluruhan Kebugaran Atlet .....	123
7.Nilai Keseluruhan Kebugaran Non Atlet .....	127
8.Hasil Uji Kesamaan Dua Rata-rata (dua pihak) .....	131
9.Uji Lilliefors .....	131
10.Daftar F .....	138
11.Daftar G (Distribusi t) .....	139
12.Distribusi F .....	140
13.Kartu Bimbingan Skripsi .....	141