

DAFTAR ISI

JUDUL

LEMBAR PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	3
E. Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Power Aerobik Maximal Capacity (Vo ₂ Max)	6
1. Faktor Yang Mempengaruhi Vo ₂ Max	7
a. Umur	7
b. Jenis Kelamin	8
c. Lingkungan	8
d. Keadaan Latihan	9
B. Kebugaran Jasmani	10
1. Komponen Kebugaran Jasmani	12
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
3. Adaptasi Kardiovaskular	14
4. Fungsi Kebugaran Jasmani	15
5. Macam-macam Cara Mengukur Kebugaran Jasmani	16
a. Tes Aerobik Lari 800 dan 1600 m	16
b. Multistage Fitness Test (Bleep tes)	17
c. Tes Lari 2,4 km (Cooper)	19
d. Tes Balke	20
C. Karakteristik Daerah	21
1. Daerah Jawa Barat	21

Ilham Firmansyah, 2017

STUDI KOMPARASI TINGKAT KEBUGARAN AEROBIC MAXIMAL CAPACITY (VO₂MAX) PADA MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN UPI 2015 YANG BERASAL DARI DAERAH JAWA BARAT, DKI JAKARTA DAN BANDAR LAMPUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

a. Geografis	21
b. Iklim	21
c. Topografi	21
2. Karakteristik Daerah DKI Jakarta	21
a. Geografis	21
b. Iklim	22
c. Topografi	22
3. Karakteristik Bandar Lampung	22
a. Geografis	22
b. Iklim	23
c. Topologi	23
D. Karakteristik Mahasiswa	24
E. Penelitian Terdahulu	26
F. Kerangka Berfikir	27
G. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Metode dan Desain Penelitian.....	29
B. Partisipan.....	30
C. Populasi Dan Sampel	30
D. Lokasi Penelitian	31
E. Instrumen Penelitian	31
F. Prosedur Penelitian	32
G. Analisis Data	32
1. Uji Normalitas	32
2. Uji Homogenitas Data	33
3. Uji Hipotesis	33
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Temuan Hasil Penelitian	34
B. Pengolahan dan Analisis Data.....	35
1. Uji Normalitas	35
2. Uji Homogenitas	36
3. Uji Hipotesis	36
C. Diskusi Temuan Hasil Penelitian	37
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	40
A. Simpulan	40
B. Implikasi	40
C. Rekomendasi	40
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN.....	
RIWAYAT HIDUP	