

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	iiiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Anggapan Dasar .....	10
F. Hipotesis .....	11
G. Penjelasan Istilah Penelitian .....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	15
A. Resimen Mahasiswa Mahawarman .....	15
1. Sejarah Resimen Mahasiswa Mahawarman Jawa Barat .....	15
2. Sejarah Resimen Mahasiswa Mahawarman Batalyon XI/UPI .....	15
B. Peraturan Baris Berbaris (PBB) .....	18
1. Pengertian Peraturan Baris Berbaris (PBB) .....	18
2. Manfaat Peraturan Baris Berbaris (PBB) .....	24
3. Unsur-unsur yang di Bina dalam Peraturan Baris Berbaris (PBB).....	26
C. Kebugaran Jasmani .....	32
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	32
2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	33
D. Latihan-latihan Kebugaran Jasmani .....	49
1. Lari/ jalan 12 menit .....	49
2. Sit Up .....	50
3. Push Up .....	50
4. Pull Up .....	52
E. Pembinaan Fisik (Binsik) .....	54
1. Pengertian Bina Fisik (Binsik).....	54
2. Materi Bina Fisik (Binsik).....	56
3. Manfaat pembinaan Fisik (Binsik).....	60
4. Perbedaan antara Bina Fisik (Binsik) dan Peraturan Baris Berbaris (PBB)	69

<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>71</b>
A. Metode Penelitian .....	71
B. Populasi dan Sampel .....	72
1. Populasi .....	72
2. Sampel .....	73
C. Design Penelitian.....	73
D. Pembatasan Penelitian .....	76
E. Pelaksanaan Latihan .....	77
F. Metode Pengambilan Data .....	83
G. Hipotesis Statistika .....	88
H. Instrumen Penelitian .....	89
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>99</b>
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data .....	99
1. Lari 2,4 km.....	99
2. Tes Fleksibilitas .....	102
3. Tes Lempar Bola.....	105
4. Tes Legdynamometer.....	107
5. Tes Handdynamometer.....	112
6. Tes Vertical Jump .....	115
7. Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi Perbedaan peningkatan Hasil Latihan kedua Kelompok .....	118
8. Tes Kerjasama.....	121
B. Diskusi Penemuan .....	122
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>128</b>
A. Kesimpulan .....	128
B. Saran-saran .....	129
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>130</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>131</b>