

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| RINGKASAN | i |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 3 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 4 |
| D. Perumusan Masalah..... | 5 |
| E. Kegunaan Masalah..... | 5 |
| BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS | |
| A. KerangkaTeori..... | 6 |
| 1. Berat Badan..... | 6 |
| 2. Prosentase Lemak..... | 7 |
| 3. Daya Tahan Kardiorespirasi (VO ₂ MAX)..... | 19 |
| 4. Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut Korps Marinir Brigif 2 Batalyon 6 Cilandak Jakarta Selatan.... | 26 |
| B. Kerangka Berfikir..... | 28 |
| C. Pengajuan Hipotesis..... | 29 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Tujuan Penelitian..... | 30 |

| | |
|--|-----------|
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 30 |
| C. Metode Penelitian..... | 31 |
| D. Desain Penelitian..... | 31 |
| E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel..... | 32 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 33 |
| G. Teknik Pengumpulan Data..... | 33 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 40 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| A. Deskripsi Data..... | 42 |
| B. Pengujian Hipotesis..... | 46 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan..... | 51 |
| B. Saran | 52 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 53 |
| LAMPIRAN | 55 |
| FOTO-FOTO PENELITIAN | 78 |