

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
MOTTO HIDUP	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Kegunaan penelitian	7
BAB 2 LANDASAN TEORETIS	8
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.2 Olahraga	8
2.3 Kebugaran Jasmani.....	11
2.4 Bulu tangkis.....	16
2.5 Hasil Penelitian yang Relevan.....	19
2.6 Kerangka Konseptual.....	20
2.7 Hipotesis penelitian	22
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	23
3.1 Metode penelitian	23
3.2 Variabel Penelitian	23
3.3 Desain penelitian	24
3.4 Populasi dan sampel	24

3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.6 Intrumen penelitian.....	26
3.6.1 Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	26
3.6.2 Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	27
3.6.3 Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	28
3.6.4 Loncat Tegak (<i>Vertical jump</i>).....	29
3.6.5 Lari Jarak Sedang.....	30
3.7 Teknik Analisis Data.....	32
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	32
3.9 Waktu dan tempat penelitian.....	33
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
4.2 Pembahasan.....	37
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1 Simpulan.....	39
5.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Waktu Penelitian	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	27
Gambar 2. Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	28
Gambar 3. Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	29
Gambar 4. Loncat Tegak (<i>Vertical jump</i>)	30
Gambar 5. Lari Jarak Sedang	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani UKM Bulu tangkis Universitas Siliwangi	42
Lampiran 2. Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani	43
Lampiran 3. Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Presentase Nilai Tes Kebugaran Jasmani	44
Lampiran 4. Sk Bimbingan Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	46
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian / Observasi.....	47
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian	49
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	50
Lampiran 8. Riwayat Hidup Penulis	56