

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Definisi Operasional .....	5
1.4. Tujuan Penelitian .....	5
1.5. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORETIS</b>	
2.1. Kajian Pustaka.....	7
2.1.1. Permainan Bulutangkis .....	7
2.1.1.1. Pengertian Permainan Bulutangkis .....	7
2.1.1.2. Peralatan dalam Permainan Bulutangkis.....	8
2.1.1.2.1. Lapangan .....	9
2.1.1.2.2. Raket .....	10
2.1.1.2.3. <i>Shuttlecock</i> .....	12
2.1.1.3 Teknik Dasar Permainan Bulutangkis .....	13
2.1.2. Kondisi Fisik .....	14
2.1.2.1. Pengertian Kondisi Fisik .....	14
2.1.2.2. Unsur Kondisi dalam Bulutangkis .....	20

	Halaman
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
2.3. Kerangka Konseptual.....	23
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1. Metode Penelitian .....	25
3.2. Variabel Penelitian .....	25
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
3.4. Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.5. Instrumen Penelitian .....	27
3.6. Teknik Analisis Data .....	35
3.7. Langkah-langkah Penelitian .....	35
3.8. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	37
4.1.1. Data Tes Kekuatan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024 .....	37
4.1.2. Data Tes Daya Tahan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024 .....	37
4.1.3. Data Tes Kecepatan ( <i>Speed</i> ) Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024 .....	38
4.1.4. Data Tes Kelenturan Pemain Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024 .....	39
4.1.5. Data Tes <i>Power</i> Otot Tungkai dengan <i>Vertical Jump</i> Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024 .....	39

	Halaman
4.1.6. Data Tes Lari 15 Menit Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024 .....	40
4.1.7. Analisa Data .....	40
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian .....	41
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan .....	43
5.2. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>45</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Bulutangkis .....	10
Gambar 2.2 Raket .....	11
Gambar 2.3 <i>Shuttlecock</i> .....	13
Gambar 3.1 Tes <i>Expanding Dynamometer</i> .....	28
Gambar 3.2 Tes <i>Ilionis</i> .....	29
Gambar 3.3 Tes <i>Push Up</i> .....	30
Gambar 3.4 Tes Lari 60 Meter .....	31
Gambar 3.5 Tes <i>Sit and Reach</i> .....	32
Gambar 3.6 Tes <i>Vertical Jump</i> .....	33
Gambar 3.7 Tes Lari 15 Menit .....	34

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Tes Mendorong <i>Expanding Dynamometer</i> .....	28
Tabel 3.2 Norma Tes Kelincahan .....	29
Tabel 3.3 Norma Tes <i>Push Up</i> .....	30
Tabel 3.4 Norma Tes Kecepatan Lari 60 meter .....	31
Tabel 3.5 Norma Tes Kelenturan .....	32
Tabel 3.6 Norma Tes <i>Vertical Jump</i> .....	33
Tabel 3.7 Norma Tes Daya Tahan Jantung Paru .....	34
Tabel 4.1 Data Tes Kekuatan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024 .....	37
Tabel 4.2 Data Tes Daya Tahan Otot Lengan Pemain Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024 .....	38
Tabel 4.3 Data Tes Kecepatan ( <i>Speed</i> ) Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024 .....	38
Tabel 4.4 Data Tes Kelenturan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024 .....	39
Tabel 4.5 Data Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Dengan <i>Vertical Jump</i> Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024 .....	39
Tabel 4.6 Data Tes Lari 15 Menit Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024 .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Tes <i>Expanding Dynamometer</i> .....	50
Lampiran 2. Hasil Tes <i>Ilionis</i> .....	51
Lampiran 3. Hasil Tes <i>Push Up</i> .....	52
Lampiran 4. Hasil Tes Lari 60 Meter .....	53
Lampiran 5. Hasil Tes Kelenturan.....	54
Lampiran 6. Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> .....	55
Lampiran 7. Hasil Tes Daya Tahan Jantung Paru.....	56
Lampiran 8. Uji <i>Runs Test</i> .....	57
Lampiran 9. Tabel <i>Runs Test</i> .....	58
Lampiran 10 SK Penelitian .....	59
Lampiran 11. Surat Ijin Observasi .....	60
Lampiran 12 Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian .....	61
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel .....	62