

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>6</b>
2.1 Tinjauan Pustaka .....	6
2.1.1 Pengertian Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) .....	6
2.1.2 Pengertian Bulutangkis .....	8
2.1.3 Pengertian Kebugaran Jasmani .....	10
2.1.4 Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	15
2.1.6 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	16
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	16
2.3 Kerangka Konseptual .....	17
2.4 Hipotesis.....	18
3.1 Metode Penelitian.....	19
3.2 Variabel Penelitian .....	19

3.3	Desain Penelitian.....	20
3.4	Populasi dan Sampel .....	20
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	21
3.6	Instrumen Penelitian.....	21
3.7	Teknik Analisis Data.....	32
3.8	Langkah – Langkah Penelitian .....	33
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian .....	34
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian .....	35
4.2	Pembahasan.....	36
<b>BAB 5</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>39</b>
5.1	Kesimpulan.....	39
5.2	Saran.....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>40</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>		<b>43</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>		<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI .....	22
Tabel 3.2 Kriteria jarak Tes Lari Cepat (Sprint) .....	22
Tabel 3.3 Norma Nilai Lari cepat (dalam detik) .....	24
Tabel 3.4 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ) .....	24
Tabel 3.5 Norma nilai Tes Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ) .....	26
Tabel 3.6 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ) .....	26
Tabel 3.7 Norma Nilai Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ) .....	28
Tabel 3.8 Norma Nilai Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	29
Tabel 3.9 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang .....	30
Tabel 3.10 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang .....	31
Tabel 3.11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	31
Tabel 3.12 Formulir TKJI .....	32
Tabel 3.13 Rangkaian Kegiatan Penelitian .....	34
Tabel 4.1 Hasil Konversi Tes Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis Kota Tasikmalaya .....	35
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif TJKI Atlet Porprov Bulutangkis Tasikmalaya .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Komponen Kebugaran Jasmani.....	12
Gambar 3.1 Tes Lari Cepat ( <i>Sprint</i> ).....	23
Gambar 3.2 Tes Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ).....	25
Gambar 3.3 Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ).....	27
Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ).....	29
Gambar 3.5 Tes Lari Jarak Menengah .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil TKJI Atlet Porprov Bulutangkis kota Tasikmalaya .....	43
Lampiran 2 Formulir TKJI Atlet.....	44
Lampiran 3 SK Pembimbing dan Penelitian .....	45
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	46
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian .....	47
Lampiran 6 Dokumen Penelitian .....	48