

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	8
A. Hakekat pendidikan jasmani	8
B. Hakekat kegiatan ekstrakurikuler	11
1. Pengertian kegiatan ekstrakurikuler.....	11
2. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler	13
3. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler	14
4. Jenis kegiatan ekstrakurikuler.....	15
C. Hakikat bulutangkis	16

1. Indikator permainan bulutangkis	16
2. Teknik-teknik dasar bermain bulutangkis.....	17
3. Teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis.....	19
 D. Hakikat Kebugaran Jasmani	20
1. Kebugaran Jasmani	20
2. Komponen kebugaran jasmani	22
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	24
4. Jenis tes kebugaran jasmani	26
 E. Hubungan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dengan peningkatan Kebugaran jasmani	28
 F. Kerangka Pemikiran	28
 G. Hipotesis Penelitian	30
 BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Lokasi dan Subjek Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	33
D. Desain Penelitian	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Langkah Penelitian	45
G. Analisis Data	46
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	49
2. Deskripsi Data	49
3. Analisis Data	51
B. Pembahasan	56
 BAB V KESIMPULAN, DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58

B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jumlah popupasi penelitian	34
Tabel 3.2 Tabel nilai TKJI untuk putra	42
Tabel 3.3 Tabel nilai TKJI untuk putri	43
Tabel 3.4 Norma tes kesegaran jasmani	44
Tabel 3.5 Reliabilitas dan validitas tes kesegaran jasmani	44
Tabel 4.1 Deskripsi data TKJI yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis	50
Tabel 4.2 Deskripsi data TKJI yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis	50
Tabel 4.3 Nilai TKJI untuk remaja SMA putra	52
Tabel 4.4 Nilai TKJI untuk remaja SMA putri	52
Tabel 4.5 Norma TKJI untuk remaja SMA.....	53
Tabel 4.6 Data hasil TKJI yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis	53
Tabel 4.7 Data hasil TKJI yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Desain penelitian	35
Gambar 3.2 Langkah-langkah penelitian	45

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Jadwal penelitian
LAMPIRAN 2	Surat pengesahan judul dan penunjukan dosen pembimbing skripsi
LAMPIRAN 3	Surat izin penelitian
LAMPIRAN 4	Surat keterangan telah melakukan penelitian
LAMPIRAN 5	Data penelitian
LAMPIRAN 6	Dokumentasi
LAMPIRAN 7	Riwayat hidup