

DAFTAR ISI

Halaman

Halaman Judul	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Batasan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori	
2.1.1 Kondisi fisik.....	9
2.1.2 Ekstrakurikuler	20
2.1.3 Bulutangkis	24
2.2 Penelitian yang Relevan	25
2.3 Kerangka Berfikir.....	29

BAB III. METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	32
3.5 Teknik Analisis Data	39

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	
1. Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian	43

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	43
a. Kondisi Fisik Peserta Putra	43
b. Kondisi Fisik Peserta Putri.....	57
4.2 Pembahasan.....	70
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	76
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	77
5.2 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Kondisi Fisik.....	42
Tabel 2. Deskripsi Statistik Kondisi Fisik Peserta Putra.....	44
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Peserta Putra	44
Tabel 4. Deskripsi Statistik Kecepatan	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Peserta Putra	46
Tabel 6. Deskripsi Statistik <i>Power</i>	47
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Peserta Putra Ekstrakurikuler	47
Tabel 8. Deskripsi Statistik Kelentukan.....	49
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan Peserta Putra.....	49
Tabel 10. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Perut	50
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Atlet Putra.....	51
Tabel 12. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Lengan.....	52
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra	52
Tabel 14. Deskripsi Statistik Kelincahan	53
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra.....	54
Tabel 16. Deskripsi Statistik Daya Tahan Aerobik.....	55
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putra	55
Tabel 18. Deskripsi Statistik Kondisi Fisik Atlet Putri.....	57
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putri.....	57

Tabel 20. Deskripsi Statistik Kecepatan	58
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri	59
Tabel 22. Deskripsi Statistik Power	60
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Power Atlet Putri	60
Tabel 24. Deskripsi Statistik Kelentukan.....	61
Tabel 25. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri.....	62
Tabel 26. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Perut	63
Tabel 27. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Atlet Putri	63
Tabel 28. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Lengan.....	65
Tabel 29. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri.....	65
Tabel 30. Deskripsi Statistik Kelincahan	67
Tabel 31. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri	67
Tabel 32. Deskripsi Statistik Daya Tahan Aerobik.....	68
Tabel 33. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putri.....	69
Tabel 34. Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet	70