

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian	9
G. Ruang Lingkup Penelitian	10
H. Batasan Istilah	11
II. TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Pengertian Pendidikan Jasmani	12
B. Perkembangan Keterampilan Motorik	13
C. Karakteristik Siswa SMP	16
D. Pengertian Ekstrakurikuler.....	17
E. Ukuran Lapangan dan Perlengkapan Bulutangkis.....	18
F. Permainan Bulutangkis	22
G. Smash	30
H. Jump Smash	31
I. Model Latihan	32
J. Latihan	36
K. Latihan Sirkuit	39
L. Latihan Beban	40
M. Intensitas Latihan	43
N. Kerangka Berpikir	45
O. Hipotesis	47
III. METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Metode Penelitian	49
B. Variabel Penelitian Data	52
C. Definisi Operasional Variabel	52

D. Populasi dan Sampel	53
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Pelaksanaan Pemberian Perlakuan (Treatment)	54
G. Instrumen Penelitian.....	55
H. Teknik Analisis Data.....	57
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Deskripsi Data	63
1. Kelompok Eksperimen	63
2. Kelompok Kontrol	63
B. Hasil Penelitian	64
1. Uji Normalitas.....	64
2. Uji Homogenitas	64
3. Uji t	65
4. Uji Pengaruh	66
C. Pengujian hipotesis	67
D. Pembahasan	68
V. KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	76