

DAFTAR ISI

	Hal
Abstrak	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iv
Daftar Tabel	vi
Daftar Gambar	vii
Daftar Lampiran	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kerangka Teoritis	11
1. Pengertian VO ₂ Maks	11
1.1 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi VO ₂ Maks	14
2. Permainan Bulutangkis	14
3. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis	19
3.1 Teknik Memegang Raket	20
3.2 Cara Memukul Bola	24
4. Peraturan Permainan Bulutangkis	34
4.1 Sistem Perhitungan Dalam Pertandingan Bulutangkis	34
4.1.1 Sistem Klasik	35
4.1.2 Sistem 5 x 7 poin	35
4.1.3 Kembali ke Sistem Klasik	35
4.1.4 Sistem Reli	36
4.2 Pukulan Pertama atau Servis (Service)	36
4.3 Fault	38
4.4 Let	38
5. Permainan Skor 21	39
a. Skor 21 Reli Poin	39
b. Skor 21 Pindah Bola	41
B. Kerangka Berfikir	41
C. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	44
1. Lokasi	44

2. Waktu Penelitian	44
B. Populasi dan Sampel	44
1. Populasi Penelitian	44
2. Sampel Penelitian	44
C. Metode Penelitian	45
D. Desain Penelitian	45
1. Teknik Pengambilan Data	46
E. Instrumen Penelitian	47
1. Defenisi Operasional	47
2. Instrumen Tes	48
3. Instrumen Perlakuan	49
F. Teknik Analisis Data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis	54
1. Uji Normalitas Data	55
2. Uji Homogenitas	55
C. Pengujian Hiotesis	56
1. Pengaruh Latihan Bulutangkis Menggunakan Skor 21 Reli Poin Terhadap Peningkatan VO_2 Maks	56
2. Pengaruh hasil latihan Bulutangkis Menggunakan Skor 21 Pindah Bola Antara Sebelum dan Sesudah Terhadap Peningkatan VO_2 Maks	57
3. Perbedaan Pengaruh Latihan Penggunaan skor 21 Reli Poin dan Skor 21 dan Skor 21 Reli Poin Lebih Baik Daripada Skor 21 Pindah Bola Terhadap VO_2 Maks Dalam Permainan Bulutangkis Pada Pemain Putera di PB. Angsapura Medan	58
D. Pembahasan Hasil Penelitian	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63