

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II : KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teoritis.....	10
1. Hakikat Aktifitas Fisik .....	10
2. Hakikat Permainan Bulutangkis .....	11
3. Hakikat Permainan Sistem Reli 21 Poin .....	17
4. Hakikat Permainan Sistem Reli 11 Poin .....	23
5. Hakikat Permainan Tunggal.....	25
6. Hakikat Sistem Energi.....	27
7. Hakikat Denyut Nadi .....	41
8. Hakikat Intensitas.....	49

B. Kerangka Berpikir .....	52
C. Pengajuan Hipotesis.....	55
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan penelitian .....	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	57
C. Metodologi Penelitian .....	57
D. Populasi dan Sampel.....	59
E. Instrumen Penelitian .....	60
F. Teknik Pengumpulan Data .....	60
G. Teknik Pengolahan Data .....	63
<b>BAB VI : HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	67
B. Pengajuan Hipotesis.....	76
C. Pembahasan .....	77
<b>BAB V : KESIMPOLAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN LAMPIRAN .....</b>	<b>84</b>