

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Batasan Penelitian.....	4
F. Penjelasan Istilah.....	4
G. Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	6
A. Kajian Pustaka	6
1. Bulutangkis	6
2. Latihan.....	10
3. Komponen Kondisi Fisik	13
4. Kondisi Fisik Dominan Untuk Bulutangkis.....	16
5. Kelincahan.....	17
6. Latihan <i>Shadow Badminton</i>	20
7. Latihan <i>Ladder</i>	21
B. Anggapan Dasar	25
C. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian.....	28

Haris Rizki Amalia, 2015

LATIHAN SHADOW BADMINTON DAN LATIHAN LADDER DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

B. Desain Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel	31
D. Instrumen Penelitian	31
E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	32
1. Uji Validitas	33
2. Uji Reliabilitas	34
F. Pelaksanaan Latihan.....	36
G. Prosedur Pengambilan Data	36
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	40
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data.....	40
B. Pengujian Hipotesis.....	43
C. Diskusi Penemuan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51