

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk menguji pengaruh latihan *fleksibilitas* dengan metode pasif dan PNF terhadap *dropshot (forehand)*, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Sugiyono (2012, hlm. 3) menjelaskan bahwa: “Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara *ilmiah* untuk mendapatkan *data* dengan *tujuan* dan *kegunaan* tertentu”. Adapun tentang metode eksperimen, Sugiyono (2012, hlm. 107) menambahkan bahwa: “Metode eksperimen sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Menurut arikunto (2010, hlm. 9) berpendapat bahwa:

Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Menurut Surakhmad (2004, hlm. 149) menjelaskan bahwa: “Eksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil. Hasil itu yang menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki”. Jadi dalam metode eksperimen harus ada faktor-faktor yang dicobakan. Dalam penelitian ini faktor yang dicobakan merupakan variabel bebas yaitu latihan kelentukan dengan metode pasif dan PNF, sedangkan variabel terikatnya keterampilan *dropshot (forehand)* dalam permainan bulutangkis.

B. Penentuan Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diselidiki, sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi. Sebagaimana dijelaskan oleh Sudjana (2005, hlm. 5) bahwa: “Populasi merupakan totalitas semua nilai yang mungkin hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifatnya”. Sedangkan Sugiono (2012, hlm. 117) mengatakan bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.” Sudjana dan Ibrahim (2001, hlm. 84-85) mengatakan bahwa: “Populasi adalah sumber data dari semua sumber data yang memungkinkan memberikan informasi yang berguna bagi masalah penelitian”. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan sumber data dan informasi. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa SMP NEGERI 48 Bandung 2015 yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 113 orang. Alasan peneliti menggunakan populasi di SMP NEGERI 48 Bandung, karena ekstrakurikuler di sekolah SMP NEGERI 48 Bandung secara lisan pada tanggal 16 februari 2015 kepala sekolah dan guru penjas menyebutkan ingin memiliki prestasi yang lebih baik dari sebelumnya dalam cabang olahraga bulutangkis. Berikut jumlah anggota populasi yang akan di pakai dalam penelitian ini, yakni siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah SMP NEGERI 48 Bandung. Dapat dilihat seperti pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1
Jumlah Populasi

JUMLAH ANGGOTA EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS KELAS VII DAN VIII SMP NEGERI 48 BANDUNG	
SISWA KELAS VII	SISWA KELAS VIII
LAKI-LAKI = 35 ORANG	LAKI-LAKI = 24 ORANG
PEREMPUAN = 33 ORANG	PEREMPUAN = 21 ORANG
TOTAL KELAS VII = 68 ORANG	TOTAL KELAS VIII = 45 ORANG
TOTAL SISWA PEREMPUAN	: 54 SISWA PUTRI
TOTAL SISWA LAKI-LAKI	: 59 SISWA PUTRA
TOTAL SISWA KELAS VII DAN VIII	: 113 SISWA

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakter yang sama sehingga betul-betul mewakili populasinya. Sudjana dan Ibrahim (2001, hlm. 84-85). Sedangkan menurut Sugiyono (2012, hlm. 118) mengatakan bahwa: “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengambilan sampel *sampling purposive*. Menurut Sugiono (2012, hlm. 124) mengatakan bahwa: “*sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.” Pada saat peneliti turun kelapangan untuk menentukan sampel yang akan di gunakan dalam penelitian ini, ialah mereka yang menyenangi bulutangkis, dan sering hadir dalam setiap latihan, merekapun di kenal dekat oleh pelatih, sehingga ketika peneliti turun kelapangan terdapat 18 orang yang di jadikan sampel sesuai dengan tujuan penelitian terkait keberadaan responden tersebut.

3. Teknik Penarikan Sampel

Untuk menentukan kelompok latihan, terlebih dahulu dilakukan tes awal dengan tes *sit and reach*, *goniometer*, *soulder-elevation*, dan *dropshot*. Setelah data tes awal didapat, kemudian dilakukan penyusunan rangking dari yang terbesar sampai terkecil dan penjadohan dengan menggunakan metode A-B-B-A, metode ini digunakan agar kedua kelompok mempunyai kemampuan yang seimbang (equivalen). Kemudian sampel dipisahkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok A untuk kelompok latihan metode pasif berjumlah 9 orang dan kelompok B untuk latihan PNF berjumlah 9 orang, berikut hasil pembagian kelompok dengan menggunakan metode A-B-B-A. Dapat dilihat seperti pada Tabel 3.2.

Lucky Fadlillah, 2015

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS DENGAN METODE PASIF DAN PNF TERHADAP DROPSHOT (FOREHAND) DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

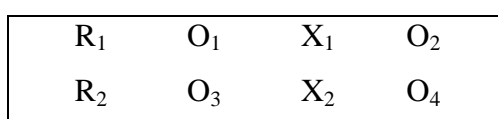
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3.2
Hasil dari Metode A-B-B-A

Kelompok latihan metode Pasif	Kelompok latihan metode PNF
MAULANA BINTANG	HANA VIRLIANTI
M, AZHAN P.S	ALIA NP
MARISSA RH	HAFSARI PRAGUSTI
RANGGA A	FADIL RIFALDI
NAUZAN	ARIF
NAUFAL	HILMAN
RAGA	ALFI
AKBAR	M. RAFLY
GHILANG	AZAM

C. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu adanya suatu desain penelitian yang sesuai dengan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan hipotesis penelitian untuk diuji kebenarannya. Desain penelitian merupakan rancangan tentang cara menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Mengenai desain penelitian yang digunakan *pretest-posttest design*. Dapat dilihat seperti pada Gambar 3.1.



Gambar 3.1

Desain Penelitian Arikunto (2006, hlm. 86)

Lucky Fadlillah, 2015

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS DENGAN METODE PASIF DAN PNF TERHADAP DROPSHOT (FOREHAND) DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

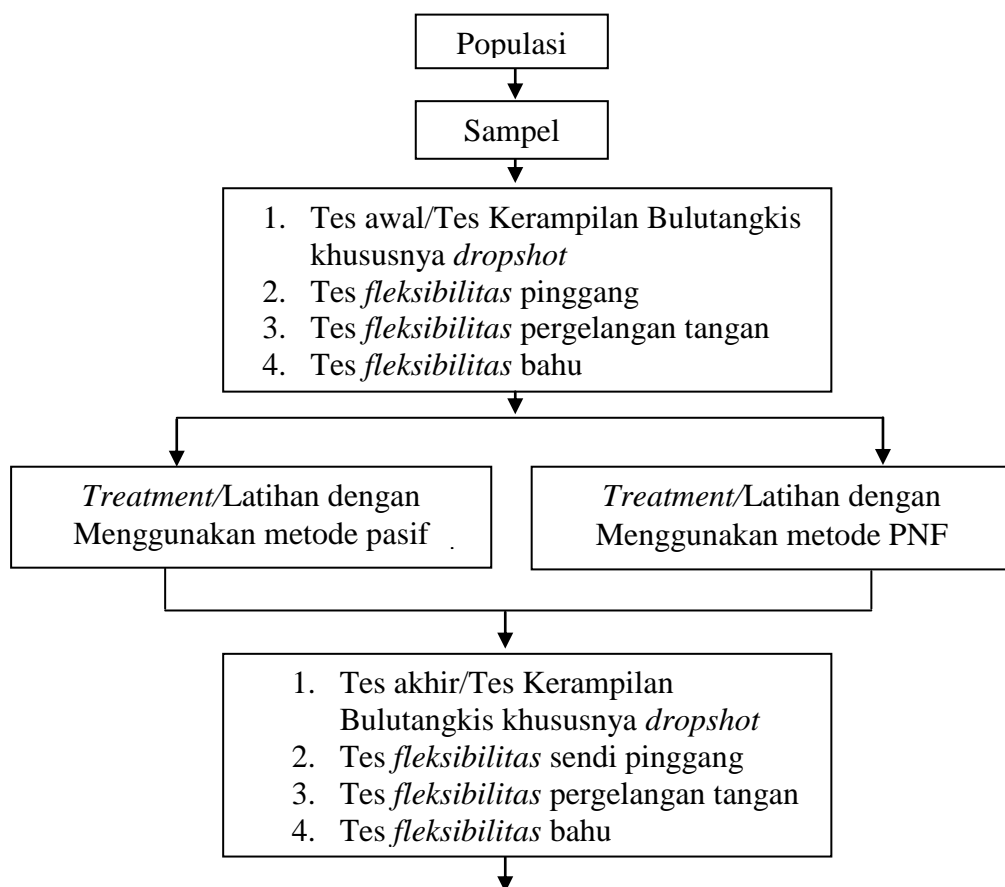
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

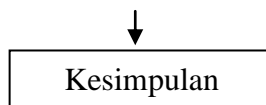
Desain Penelitian

Keterangan :

- R₁ : Kelompok eksperimen 1.
 R₂ : Kelompok eksperimen 2.
 X₁ : Treatment dengan menggunakan latihan Pasif.
 X₂ : Treatment dengan menggunakan latihan PNF.
 O₁ dan O₃ : Tes awal atau observasi awal.
 - Tes *fleksibilitas* bahu
 - Tes *fleksibilitas* pergelangan tangan
 - Tes *fleksibilitas* pinggang
 - Tes keterampilan *dropshot*
 O₂ dan O₄ : Tes akhir atau observasi akhir.
 - Tes *fleksibilitas* bahu
 - Tes *fleksibilitas* pergelangan tangan
 - Tes *fleksibilitas* pinggang
 - Tes keterampilan *dropshot*

Adapun langkah-langkah penelitiannya penulis deskripsikan dalam bentuk Gambar 3.2.





Gambar 3. 2
Langkah-langkah Penelitian

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP NEGERI 48 Bandung. Waktu penelitian dilaksanakan dari tanggal 28 maret sampai 2 mei 2015 selama lima minggu dengan perlakuan eksperimen selama 15 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan tiga kali dalam seminggu. Dengan demikian dalam pemberian treatment sebanyak 5 minggu, hal ini untuk memberikan perubahan terhadap proses latihan, apalagi latihan dengan menggunakan metode pasif dan metode PNF memerlukan waktu untuk memperoleh hasil yang baik. Seperti yang dijelaskan Harsono (1988, hlm. 208) mengatakan bahwa: “Latihan bukanlah aktifitas yang dapat kita harapkan cepat diperoleh hasilnya. Baru setelah kira-kira satu bulan latihan biasanya akan Nampak perubahan pada tubuh kita”. Mengenai jangka waktu latihan menurut kosasih (1995, hlm, 28) mengatakan bahwa: “Latihan tiga kali setiap minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis”. Mengenai intensitas latihan yang diperlukan adalah selama enam minggu, dengan urutan jadwal pertemuan selama seminggunya adalah :

1. Rabu, Pukul 13.30-15.30 WIB di lapang bulutangkis SMP Negeri 48 Bandung
2. Kamis, Pukul 13.30-15.30 WIB di apang bulutangkis SMP Negeri 48 Bandung
3. Sabtu, Pukul 08.30-11.30 WIB di lapang bulutangkis SMP Negeri 48 Bandung

E. Instrumen Penelitian

Dalam sebuah penelitian dibutuhkan sebuah instrument, instrument penelitian menurut Arikunto (2006, hlm. 219) menjelaskan bahwa: “Suatu alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data”. Sedangkan menurut sugiyono (2011, hlm. 102) menjelaskan bahwa: “Instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang

digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Oleh karena itu benar tidaknya data, sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian. Sedangkan benar tidaknya data, tergantung dari baik tidaknya instrumen pengumpulan data”.

Sesuai dengan kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian merupakan suatu alat mengumpulkan data dengan proses penelitian yang dilakukan dengan mengukur suatu tes untuk pengumpulan datanya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *dropshoot (forehand)* permainan bulutangkis. Berkaitan dengan penelitian ini, maka instrumen yang penulis gunakan adalah:

1. Instrumen Untuk Mengukur Tingkat *Fleksibilitas* Bahu

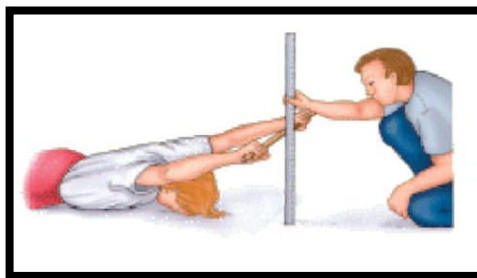
Untuk mengetahui dan mengukur *fleksibilitas* sendi bahu, maka diperlukan alat pengumpulan data yang berupa *shoulder-elevation*. Reabilitas tes 0,88 dan validitas tes adalah *face validity*. Nurhasan dan Cholil (2013, hlm. 178) Adapun prosedur pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

Tujuan : Untuk mengukur *fleksibilitas* bahu

Alat/fasilitas : 18 inch tongkat, penggaris 1 meter

Pelaksanaan : Atlet telungkup di lantai yang datar dengan hidung menempel pada lantai, kemudian *testee* tersebut meluruskan lengan ke depan, lalu *testee* mengangkat lengan tersebut ke arah atas.

Skor : Jarak jangkauan yang terjauh dapat dicapai oleh orang dari dua kali percobaan, yang diukur dalam satuan cm, adapun cara pengukurannya dapat di lihat seperti pada gambar 3.3



Gambar 3.3 Mengukur *Fleksibilitas* Bahu

Lucky Fadlillah, 2015

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS DENGAN METODE PASIF DAN PNF TERHADAP DROPSHOT (FOREHAND) DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

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

Sumber: Mackenzie (2005, hlm. 85)

2. Tes Fleksibilitas Pergelangan Tangan

Tes *fleksibilitas* pergelangan tangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *goniometer* dengan Validitas tes sebesar 0,97 dan reabilitas tes 0,51. Supriatna (2009, hlm.43)

Adapun prosedur pelaksanaannya adalah sebagai berikut:.

- Alat / Fasilitas : *Goniometer*, Alat Tulis, Meja
- Pelaksanaan : Memanggil sampel yang akan di tes, Tangan atlet diletakan lurus sejajar dengan titik 0” dan pergelangan tangan tepat pada titik pusat, posisi tangan diletakan sesuai dengan tujuan dan arah pengukuran, Tangan dibengkokkan seluas mungkin sesuai dengan tujuan dan arah pengukuran. Gerakan yang dilakukan harus dilakukan dengan maksimal Mencatat angka yang ditunjukan yang merupakan skor atau luasnya gerak sendi pergelangan tangan pada salah satu arah gerak.
- Skor : skor yang diperoleh yaitu angka yang ditunjukan oleh jarum yang terdapat pada alat tersebut.
- Dinyatakan gagal apabila : Posisi pergelangan tangan bergeser atau tidak berada pada titik pusat seperti yang sudah di jelaskan di atas, Posisi lengan tidak lurus atau posisi lengan di bengkokkan. Cara pengukuran dapat dilihat seperti pada Gambar 3.4.



Gambar 3.4 Mengukur *Fleksibilitas* Pergelangan Tangan
 Sumber : dikutip dari skripsi Hendra Gunawan (2013, hlm 47)

3. Instrumen Untuk Mengukur Tingkat Fleksibilitas Sendi Pinggang

Untuk mengetahui dan mengukur *fleksibilitas* batang tubuh dan sendi pinggang, maka diperlukan alat pengumpulan data yang berupa tes *fleksibilitas* batang tubuh dan sendi pinggang atau yang disebut dengan *Sit and Reach Test*. Reabilitas tes 0,92 dengan prosedur tes retes pada hari yang berbeda. Validitas tes tergolong *face validity*. Nurhasan dan Cholil (2013, hlm. 177). Adapun prosedur pelaksanaannya dijelaskan sebagai berikut:

- Tujuan : Mengukur *fleksibilitas* batang tubuh dan sendi pinggang
- Alat/fasilitas : Format isian, meja, pita ukuran
- Pelaksanaan : Orang coba berdiri tegak di atas alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari kaki rata dengan pinggir alat ukur. Badan di bungkukan dengan tangan di luruskan ke arah bawah. Renggutkan badan ke bawah perlahan-lahan sejauh mungkin, dengan ujung-ujung jari menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan terjauh. Garis lurus dari telapak kaki dinyatakan sebagai tanda “0”, jauhnya ujung jari menjangkau ke arah bawah dihitung

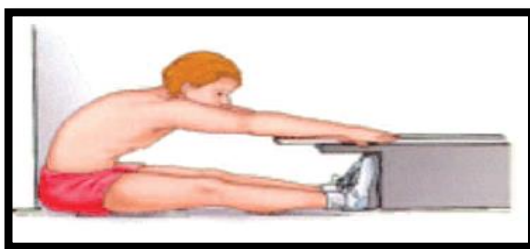
Lucky Fadlillah, 2015

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS DENGAN METODE PASIF DAN PNF TERHADAP DROPSHOT (FOREHAND) DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

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

sebagai kemampuan fleksibilitas sendi pinggang dengan satuan cm. Jika jangkauan kedua tangan tidak mencapai tanda “0”, maka dinyatakan negative, sedangkan jika melebihi tanda “0”, dinyatakan positif.

Skor : Jarak jangkauan yang terjauh dapat dicapai oleh orang dari dua kali percobaan, yang diukur dalam satuan cm. Cara pengukuran dapat dilihat seperti pada Gambar 3.5.



Gambar 3.5 Mengukur *Fleksibilitas* Pinggang
Sumber: Mackenzie (2005, hlm. 81)

4. Instrumen Untuk Mengukur Tingkat Keterampilan *Dropshot*

a. Deskripsi tes

Jenis tes keterampilan dasar memukul yang dilakukan dengan gerakan *forehand* dengan ayunan raket dari belakang ke depan untuk mengarahkan *satelkok* sedekat mungkin dengan net di daerah permainan lawan. *Dropshot* mempunyai tingkat Validitas 0,74 dan reabilitas 0,90

b. Tujuan tes

Mengukur ketepatan memukul keterampilan hasil latihan atlet dalam melakukan keterampilan *dropshot* kearah sasaran tertentu.

c. Peralatan

Lapangan bulutangkis standar, raket, satelkok, net, alat tulis, dan pita yang direntangkan sejajar dengan net berjarak 60 cm dari atas net dan alat pelontar *suttlecock*, yang di beri pita setinggi 3 meter.

d. Petugas pelaksanaan pengetesan

Tiga orang, terdiri satu orang penghitung, pencatat, dan pengambil satelkok.

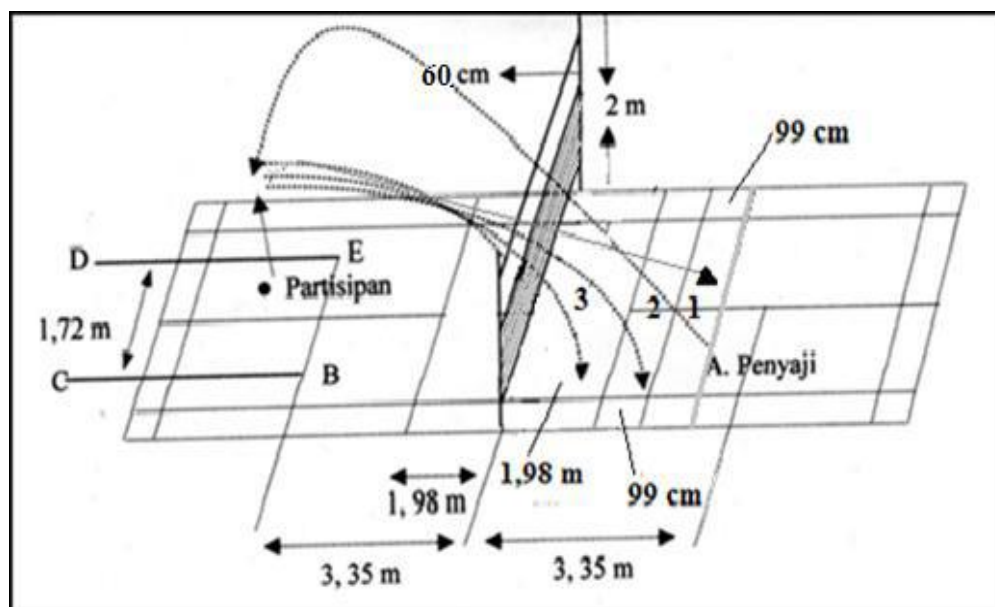
e. Pelaksanaan tes

Lucky Fadlillah, 2015

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS DENGAN METODE PASIF DAN PNF TERHADAP DROPSHOT (FOREHAND) DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

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

1. Satelkok yang jatuh di area sasaran terdekat dengan net lapangan lawan diberi nilai 3, Satelkok yang jatuh di area sasaran ke dua dekat net lapangan lawan diberi nilai 2, dan Satelkok yang jatuh di area sasaran paling jauh dari net lapangan lawan di beri nilai 1.
2. Area skor : 3 = (1, 98 m), skor 2 = area (99 cm), skor 1= area (99 cm); skor 0 = apabila satelkok, jatuh di luar lapangan atau apabila satelkok, tidak memasuki area yang diberi tanda skor;
3. Satelkok yang tidak masuk pada ketinggian tali 60 cm di atas net tidak diberi nilai;
4. Satelkok yang jatuh pada bagian garis, dianggap jatuh pada bagian yang bernilai tinggi;
5. Penilaian skor kesempatan pertama digabungkan dengan skor kesempatan kedua. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 3.6.



Gambar 3.6 Lapangan Untuk Pelaksanaan Tes *Dropshot*
 Sumber: Hidayat (2004, hlm. 138)



Gambar 3.7 Alat Pelontar *Suttlecock*



Gambar 3.8 Alat Pelontar *Suttlecock*

1. Alat pelontar *suttlecock* harus melewati pita setinggi 3 meter, apabila alat pelontar *suttlecock* tidak melontarkan *suttlecock* sampai melewati pita dengan ketinggian 3 meter maka partisipan tidak usah melakukan pukulan. Dapat di lihat pada Gambar 3.7, dan Gambar 3.8 di atas alat untuk pelontar *suttlecock*.
2. Cara pembuatan tabung angin untuk pelontar *suttlecock*.
 - a. Tabung angin
 - b. As pentil

Lucky Fadlillah, 2015

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS DENGAN METODE PASIF DAN PNF TERHADAP DROPSHOT (FOREHAND) DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

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

- c. Per
 - d. Klep
 - e. Tempat alat pembuangan *suttlecock*
 - f. Tombol untuk mengeluarkan *suttlecock*
 - g. Tutup tabung beserta skrupnya
3. Kompresor angin untuk mengisi angin ke dalam tabung pelontar pelonta *suttlecock* .

F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian menjelaskan tentang tahap dan langkah-langkah penelitian. Secara umum ada tiga tahap penelitian, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Setiap tahapan terdiri atas beberapa langkah kegiatan, seperti diuraikan berikut ini:

1. Tahap persiapan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
 - (1) Pengajuan judul pada dosen pembimbing, penyusunan proposal, dan seminar proposal penelitian;
 - (2) Pengajuan surat izin penelitian ke SMP NEGERI 48 Bandung dari Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang kemudian diserahkan ke pihak anggota sekolah SMP NEGERI 48 Bandung 2015. Melakukan studi pendahuluan ke lokasi penelitian SMP NEGERI 48 Bandung 2015
 - (3) Pelatihan menggunakan metode pasif dan PNF yang dilaksanakan dari tanggal 28 maret sampai 2 mei 2015 di SMP NEGERI 48 Bandung.
2. Tahap pelaksanaan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
 - (1) Desain penelitian ini pelaksanaan treatment dilaksanakan selama 15 kali pertemuan yang dilakukan setiap minggu 3 kali pertemuan. Jumlah pertemuan dibagi 3 kali setiap minggu untuk masing-masing kelompok sehingga ada 5 minggu. Hal tersebut sesuai dengan yang di paparkan oleh Sarwono dan Ismaryati (1999, hlm. 43) menyebutkan bahwa: “Frekuensi

jumlah waktu ulangan latihan yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali perminggu.”

5 sesi X 2 kali perminggu = 10 kali pertemuan

5 sesi X 3 kali perminggu = 15 kali pertemuan

5 sesi X 4 kali perminggu = 20 kali pertemuan

- (2) Pemberian perlakuan latihan instruksional terhadap kelompok eksperimen selama 15 kali pertemuan. Pelaksanaan *post-test* atau tes akhir untuk melihat pengaruh latihan menggunakan metode pasif dan PNF terhadap penguasaan keterampilan *dropshoot*. Tes akhir dilaksanakan pada pertemuan ke-16
3. Tahap pelaporan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
 - (1) Melakukan pengolahan data analisis data yang sudah terkumpul.
 - (2) Membuat interpretasi, membuat kesimpulan data dan rekomendasi hasil penelitian.
 - (3) Menyusun naskah skripsi secara lengkap.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul adalah teknik analisis uji perbedaan dua rata-rata. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *fleksibilitas* dengan metode pasif dan PNF terhadap *dropshoot (forehand)* dengan dibandingkan dengan kelompok control. Proses analisis dilakukan dengan program SPSS versi 20. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- (1) Membuat deskripsi statistik kedua kelompok (Pasif dan PNF).
- (2) Pengolahan dan analisis data tersebut berupa nilai rata-rata, simpangan baku, standar deviasi, dan variansi
- (3) Melakukan uji asumsi normalitas dan homogenitas.
- (4) Melakukan uji Signifikansi.
- (5) Melakukan uji validitas dan reabilitas.
- (6) Melakukan uji perbandingan hasil latihan *fleksibilitas* dengan metode pasif dan PNF terhadap *dropshoot (forehand)*

Lucky Fadlillah, 2015

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS DENGAN METODE PASIF DAN PNF TERHADAP DROPSHOT (FOREHAND) DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

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