

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Batasan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
A. Hakikat Permainan Bulutangkis	7
B. Ruang Lingkup Keterampilan Dasar Permainan Bulutangkis	9
a. Pegangan (<i>Grip</i>)	10
b. Pergerakan Kaki (<i>Footwork</i>)	11
c. Sikap Siap (<i>Stand</i> atau <i>Ready Position</i>)	12
d. Teknik Pukulan (<i>Strokes</i>)	13
C. Keterampilan <i>Dropshot</i>	15
1. Definisi	15
2. Teknik <i>Dropshot</i>	16

3. Analisa Gerak <i>Dropshot (Forehand)</i>	19
D. Pengertian Latihan	22
E. Prinsip-prinsip Latihan	23
F. Pengertian <i>Fleksibilitas</i>	25
1. Prengertian <i>Fleksibilitas</i>	25
2. Latiha <i>Fleksibilitas</i>	26
3. Metode Pasif	28
4. Metode Latihan Peregangan Kontraksi-Rileksasi (PNF)	31
G. Anggapan Dasar	33
1. Latihan kelentukan dengan metode pasif terhadap keterampilan <i>dropshot (forehand)</i> dalam permainan bulutangkis.....	33
2. Peranan kelentukan dengan metode PNF terhadap keterampilan <i>dropshot (forehand)</i> dalam permainan bulutangkis.....	34
3. Latihan manakah yang memberikan pengaruh lebih baik terhadap <i>dropshot (forehand)</i> dalam permainan bulutangkis.....	34
H. Hipotesis Penelitian	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	36
B. Penentuan Populasi dan Sampel	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel	38
3. Teknik Penarikan Sampel	38
C. Desain Penelitian	39
D. Waktu dan Tempat Penelitian	41
E. Instrumen Penelitian	41
1. Instrumen Untuk Mengukur Tingkat <i>Fleksibilitas</i>	

Bahu.....	42
2. Instrumen Untuk Mengukur <i>Fleksibilitas</i> Pergelangan Tangan	42
3. Instrumen Untuk Mengukur Tingkat <i>Fleksibilitas</i> Sendi Pinggang.....	44
4. Instrumen Untuk Mengukur Tingkat Keterampilan <i>Dropshot</i>	45
5. Instrumen Alat Pelontar <i>suttlecock</i>	46
F. Prosedur Penelitian.....	47
G. Teknik Analisis Data.....	49

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS

A. Grafik <i>Fleksibilitas</i> Dan <i>Dropshot (Forehand)</i>	50
B. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	53
1. Deskriptif Statistik.....	53
2. Uji Asumsi Statistika	53
2.1 Uji Normalitas.....	53
2.2 Uji Homogenitas	54
3. Uji Signifikansi.....	55
C. Diskusi Penemuan.....	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	62
------------------------	----