

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMAKASIH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Struktur Organisasi Tesis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS TINDAKAN	7
A. Hakikat Permainan Bulutangkis	7
B. Teknik Pukulan dalam Permainan Bulutangkis	8
C. Kemampuan <i>Smash</i>	12
D. Kelelahan	13
E. Intensitas Latihan	15
F. Koordinasi Gerak	17
G. <i>Vertical Jump</i> , Momen Linear - Impuls dan Kekuatan <i>Power</i>	24
H. Penelitian yang Relevan	27
I. Kerangka Pemikiran	28
J. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Metode dan Desain	31
B. Partisipan	31
C. Populasi dan Sampel	32
D. Instrumen Penelitian	33
E. Prosedur Penelitian	35
F. Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Data Hasil Penelitian	43
B. Pengolahan Data	44
1. Uji Normalitas	45

2. Uji Hipotesis	46
C. Diskusi Temuan	48
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	53
A. Kesimpulan	53
B. Rekomendasi	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN – LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Pertandingan <i>Rubber Game</i> Terakhir Pemain Indonesia	3
Tabel 1.2 Keempat Zona Intensitas Didasarkan pada Reaksi D.N terhadap Beban ...	4
Tabel 2.1 Skala Intensitas Latihan	17
Tabel 2.2 Keempat Zona Intensitas Didasarkan pada Reaksi D.N terhadap Beban .	17
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian	44
Tabel 4.2 Uji Normalitas Kelelahan.....	45
Tabel 4.3 Uji Normalitas Koordinasi Rangkaian Gerak <i>Smash</i>	46
Tabel 4.4 Uji Korelasional	46
Tabel 4.4 Uji Korelasional	47
Tabel 4.5 Uji Regresi	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Grafik Kontraksi dan Relaxasi Otot Di Kala Segar Dan Setelah Melakukan Kontraksi Selama 30 Detik yang Melelahkan	13
Gambar 2.2 Rangkaian Gerak <i>Smash</i>	23
Gambar 2.3 Variasi Waktu Selama Gaya Impulsif Bekerja	25
Gambar 3.1 <i>Correlasional Design</i>	31
Gambar 3.2 <i>High Speed Camera</i>	34
Gambar 3.3 <i>Polarteam Pro</i>	34
Gambar 3.4 <i>Software Frame Dias IV</i>	36
Gambar 4.1 Rangkaian Gerak <i>Smash</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Intensitas Denyut Nadi Semua Sampel	60
Lampiran 2. Data Intensitas Denyut Nadi Per Individu Sampel.....	61
Lampiran 3. Data Terjemahan Analisis Video	67
Lampiran 4. Uji Normalitas Data	68
Lampiran 5. Uji Hipotesis pada Tingkat Medium	69
Lampiran 6. Uji Hipotesis pada Tingkat Tinggi	70
Lampiran 7. Surat Pernyataan Sampel Penelitian	73
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	80