

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat.....	5
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Pengembangan.....	9
2. Pengertian Latihan .....	10
3. Pengertian Kelincahan ( <i>agility</i> ) .....	10
4. Pengertian Bulutangkis .....	14
5. <i>Fitlight Trainer</i> .....	27
6. Komponen Alat.....	29
B. Kerangka Pemikiran .....	35
C. Hipotesis .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>37</b>
A. Desain Penelitian .....	37
B. Partisipan Penelitian .....	37

C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
D. Instrumen Penelitian .....	38
E. Prosedur Penelitian .....	39
F. Teknik Pengumpulan Data .....	47
G. Analisis Data .....	47
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	66
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan.....	67
B. Implikasi dan Rekomendasi.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENELITI.....</b>	<b>93</b>