

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR GRAFIK.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teoritis	7
1. Olahraga Bulutangkis.....	8
2. Teknik Olahraga Bulutangkis	10
3. Hakikat Kondisi Fisik	17
4. Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis	22
5. Hakikat Kelentukan (<i>Fleksibility</i>).....	25
6. Hakikat Kemampuan <i>Power</i>	30
7. Hakikat Kelincahan (<i>Agility</i>).....	35
8. Hakikat Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	35
9. Prinsip-prinsip Latihan.....	37
10. Aspek-aspek Latihan.....	44
11. Hakikat Latihan <i>Skipping</i>	48
12. <i>Skipping</i>	50

Ahmad Saepul Azhari, 2017

PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP PENINGKATAN KOMPONEN KONDISI FISIK DALAM OLAHRAGA BULUTANGKIS

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

B. Kerangka Berpikir.....	51
C. Hipotesis.....	53
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	54
A. Metode Penelitian.....	54
B. Desain Penelitian.....	55
C. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	56
1. Lokasi Penelitian.....	56
2. Populasi Penelitian.....	57
3. Sampel Penelitian.....	57
D. Instrument Penelitian	59
E. Prosedur Penelitian.....	60
F. Teknik Pengumpulan Data.....	60
G. Pelaksanaan Latihan.....	64
H. Prosedur Pengolahan.....	67
I. Analisis Data	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Hasil Penelitian	71
1. Deskripsi Data.....	71
2. Uji Prasyarat Analisis	78
3. Uji Hipotesis	82
B. Diskusi Penemuan dan Pembahasan	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	95
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	136

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Tahapan Latihan Daya Tahan	37
4.1. Hasil Skor Kelentukan Pergelangan Tangan Tes Goniometer.....	71
4.2. Hasil Skor <i>Power</i> Tungkai Tes <i>Vertical Jump</i>	72
4.3. Hasil Skor Kelincahan Tes <i>Shadow</i> Bulutangkis.....	73
4.4. Hasil Skor Daya Tahan <i>Bleep</i> Tes	75
4.5. Perolehan Minimum, Maksimum, Rata-Rata dan Standar Deviasi, Kelentukan Pergelangan Tangan.....	76
4.6. Perolehan Minimum, Maksimum, Rata-Rata dan Standar Deviasi, <i>Power</i> Tungkai	76
4.7. Perolehan Minimum, Maksimum, Rata-Rata dan Standar Deviasi, Kelincahan.....	77
4.8. Perolehan Minimum, Maksimum, Rata-Rata dan Standar Deviasi, Daya Tahan	77
4.9. Data Hasil Uji Normalitas Kelentukan Pergelangan Tangan.....	78
4.10. Data Hasil Uji Normalitas <i>Power</i> Tungkai	79
4.11. Data Hasil Uji Normalitas Kelincahan.....	79
4.12. Data Hasil Uji Normalitas Daya Tahan	80
4.13. Data Hasil Uji Homogenitas Kelentukan Pergelangan Tangan	80
4.14. Data Hasil Uji Homogenitas <i>Power</i> Tungkai.....	81
4.15. Data Hasil Uji Homogenitas Kelincahan	81
4.16. Data Hasil Uji Homogenitas Daya Tahan.....	82
4.17. Hasil Uji Independent T-test Kelentukan Pergelangan Tangan	83
4.18. Hasil Uji Independent T-test <i>Power</i> Tungkai	84
4.19. Hasil Uji Independent T-test Kelincahan.....	84
4.20. Hasil Uji Independent T-test Daya Tahan.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Cara Memegang Raket <i>American Grip</i>	9
2.2. Cara Memegang Raket <i>Backhand Grip</i>	10
2.3. Cara Memegang Raket <i>Forehand Grip</i>	10
2.4. Posisi <i>Stance</i> /Posisi Siap Menerima <i>Shuttlecock</i>	11
2.5. Pergerakan ke Kiri Depan	12
2.6. Pergerakan ke Kanan Depan	13
2.7. Pergerakan ke Samping Kiri	14
2.8. Pergerakan ke Samping Kanan	15
2.9. Pergerakan ke Belakang Kanan	15
2.10. Pergerakan ke Belakang Kiri (<i>Backhand</i>).....	16
2.11. Pergerakan ke Belakang Kiri (<i>Round The Head</i>).....	17
2.12. Kondisi Fisik Dasar.....	21
2.13. Kondisi Fisik Dasar dan Indepedensi antara Komponen-komponen Kondisi Fisik	21
2.14. Hubungan antara Berbagai Kemampuan Biomotor	31
2.15. Otot-otot tungkai Atas dan Bawah.....	34
2.16. Prinsip-prinsip Latihan.....	38
2.17. Latihan Berdasarkan Pedagogik.....	42
2.18. Sistem Tahap Latihan.....	42
2.19. Periodesasi Latihan	43
2.20. <i>Skipping</i>	50
3.1. <i>One Grup Pre test and Post tes Design</i>	55
3.2. Langkah-langkah Pengumpulan Data	56
3.3. <i>Over load</i>	66

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1. Grafik Skor Kelentukan Pergelangan Tangan Tes Goniometer.....	86
4.2. Grafik Skor <i>Power</i> Tungkai Tes <i>Vertical Jump</i>	87
4.3. Grafik Skor Kelincahan Tes <i>Shadow</i> Bulutangkis.....	88
4.4. Grafik Skor Daya Tahan <i>Bleep</i> Tes	89

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan <i>Skipping</i>	95
2. Hasil Output SPSS Kelentukan Pergelangan Tangan Tes Goniometer	107
3. Hasil Output SPSS <i>Power Tungkai Tes Vertical Jump</i>	108
4. Hasil Output SPSS Kelincahan Tes <i>Shadow Bulutangkis</i>	109
5. Hasil Output SPSS Daya Tahan <i>Bleep Test</i>	110
6. Data Kelentukan Pergelangan Tangan Tes Goniometer	111
7. Data <i>Power Tungkai Tes Vertical Jump</i>	112
8. Data <i>Power Tungkai Tes Vertical Jump</i>	113
9. Data Daya Tahan <i>Bleep Test</i>	114
10. SK Pengesahan Judul dan Dosen Pembimbing Skripsi	115
11. Izin Mengadakan Penelitian.....	118
12. Surat Pernyataan Aktif UKM Bulutangkis UPI.....	119
13. Surat Keterangan Penelitian UKM Bulutangkis UPI.....	120
14. Kartu Bimbingan Skripsi.....	121
15. Dokumentasi	124
16. Hasil Wawancara	135