

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan masalah	3
C. Tujuan penelitian	3
D. Manfaat penelitian	3
E. Batasan penelitian.....	4
F. Struktur Organisasi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Konsep Dasar Pembelajaran.....	6
B. Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	7
C. Metode Latihan.....	9
1. Latihan Terpusat	10
2. Latihan Acak	11
3. Perbandingan Metode Latihan Terpusat dan Acak	12
4. Pengaruh Metode Latihan Terpusat Terhadap Penguasaan Keterampilan Bermain Bulutangkis	14

5. Pengaruh Metode Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Bermain Bulutangkis	15
D. Pengertian Bulutangkis.....	16
1. Keterampilan Dasar Permainan Bulutangkis.....	17
2. Cara Memegang Raket (<i>Grips</i>)	18
3. Sikap Siap (<i>Stance/Ready Position</i>)	20
4. Gerakan Kaki.....	20
5. Keterampilan Atau Teknik Dasar Memukul	21
6. Pukulan Servis	21
7. Pukulan Lob.....	23
8. Pukulan Dropshoot	24
9. Pukulan Smash	24
10. Pukulan Drive	24
E. Peraturan Permainan Bulutangkis	25
1. Lapangan, Tiang, dan jarring.....	25
2. Shuttle cock (<i>Kok</i>).....	25
3. Raket.....	25
4. Cara Menghitung Angka	26
F. Kerangka Berpikir	26
G. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian	28
B. Desain Penelitian	29
C. Partisipan	32
D. Populasi dan Sampe.....	32
E. Instrumen Penelitian	33
F. Prosedur Pengolahan Data.....	37
G. Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku	44

B. Uji Normalitas Menggunakan Liliefors.....	45
C. Uji Homogenitas Menggunakan Uji Kesamaan Dua Variansi	46
D. Hasil Uji Signifikansi Peningkatan Masing-masing Kelompok Belajar	47
E. Uji Signifikansi Menggunakan Uji Dua Rata-rata Satu Pihak	48
F. Diskusi Penemuan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Implikasi	51
C. Saran	52