

## DAFTAR ISI

Halaman

|  |             |
|--|-------------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                                   | <b>i</b>    |
| <b>HAK CIPTA .....</b>   | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>                                   | <b>iii</b>  |
| <b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>                                   | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>   | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</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 BAGAN.....</b>   | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GRAFIK.....</b>  | <b>xiii</b> |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                                   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....  | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....   | 4           |
| C. Tujuan Penelitian .....                                       | 5           |
| D. Manfaat Penelitian .....                                      | 5           |
| E. Sistematika Penelitian .....                                  | 6           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS .....</b> | <b>7</b>    |
| A. Kajian Pustaka.....   | 7           |
| 1. Hakikat Permainan Bulutangkis.....                            | 7           |
| 2. Keterampilan Dasar Memukul Dalam Bulutangkis .....            | 9           |
| 3. Hakikat Pembelajaran .....                                    | 14          |
| 4. Hakikat Keterampilan .....                                    | 14          |
| 5. Hakikat Metode Latihan.....                                   | 16          |

|   |           |
|---|-----------|
| 6. Hakikat Latihan <i>Block and Random</i> .....        | 17        |
| 7. Hakikat Belajar Keterampilan Dasar Lob Bertahan..... | 22        |
| B. Penelitian Yang Relevan.....                         | 22        |
| C. Kerangka Berpikir.....                               | 25        |
| D. Hipotesis Penelitian.....                            | 26        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                   | <b>28</b> |
| A. Desain Penelitian .....                              | 29        |
| B. Partisipan.....                                      | 30        |
| C. Populasi dan Sampel .....                            | 30        |
| D. Instrumen Penelitian .....                           | 32        |
| E. Prosedur Penelitian .....                            | 40        |
| F. Analisis Data.....                                   | 43        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>     | <b>46</b> |
| A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....              | 46        |
| 1. Uji Normalitas Data .....                            | 46        |
| 2. Pengujian Homogenitas.....                           | 47        |
| 3. Pengujian Hipotesis.....                             | 48        |
| B. Pembahasan.....                                      | 52        |
| <b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....</b>  | <b>55</b> |
| A. Simpulan.....  | 55        |
| B. Implikasi.....                                       | 55        |
| C. Rekomendasi .....                                    | 55        |

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

## RIWAYAT HIDUP

## DAFTAR TABEL

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 2.1 Fitur Keterampilan Dalam Konteks Target dan Latihan <i>Block</i> .....        | 21      |
| 2.2 Tahap Perkembangan Dari <i>Block Practice</i> ke <i>Random Practice</i> ..... | 22      |
| 3.1 Pengelompokan Berdasarkan Pengaturan Latihan.....                             | 28      |
| 3.2 Desain Penelitian.....  | 29      |
| 3.3 Sampel Eksperimen.....  | 32      |
| 3.4 Program Perlakuan .....   | 34      |
| 3.5 Fokus Penelitian .....  | 40      |
| 4.1 Ringkasan Hasil Penghitungan Skor Rata-rata dan Simpangan Baku .....          | 46      |
| 4.2 Ringkasan Hasil Penghitungan Uji Normalitas.....                              | 47      |
| 4.3 Ringkasan Hasil Penghitungan Uji Homogenitas .....                            | 48      |
| 4.4 Ringkasan Hasil Uji Hipotesis Kelompok <i>Block Practice</i> .....            | 49      |
| 4.5 Ringkasan Hasil Uji Hipotesis Kelompok <i>Random Practice</i> .....           | 50      |
| 4.6 Perbandingan Peningkatan Antara <i>Block</i> dan <i>Random Practice</i> ..... | 51      |

## DAFTAR GAMBAR

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| <b>2.1. Rangkaian Melakukan Pukulan Servis.....</b>               | <b>10</b>      |
| <b>2.2. Rangkaian Melakukan Pukulan <i>Forehand Lob</i> .....</b> | <b>12</b>      |
| <b>2.3. Rangkaian Melakukan Pukulan <i>Smash</i> .....</b>        | <b>13</b>      |

## DAFTAR BAGAN

Halaman

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Bagan.3.1 Alur Penelitian.....</b> | <b>42</b> |
|---------------------------------------|-----------|

## DAFTAR GRAFIK

Halaman

|   |    |
|---|----|
| Grafik.4.1 Peningkatan Rata-rata Hasil Belajar <i>Block Practice</i> .....  | 50 |
| Grafik.4.2 Peningkatan Rata-rata Hasil Belajar <i>Random Practice</i> ..... | 51 |