

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Secara Teoritis	6
2. Secara Praktis	6
E. Batasan Penelitian	7
F. Batasan Istilah	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	9
A. Hakikat Permainan Bulutangkis	9
1. Cara Memegang Raket (Grips)	10
a. American Grip	10
b. Forehand Grip	11
c. Backhand Grip	11
2. Stance dan Gerakan Kaki (Footwork)	13
B. Peraturan Permainan Bulutangkis	13
1. Lapangan (Court), Tiang (Post), dan Jaring (Net)	14
2. Shuttlecock (Kok)	14
3. Raket (Racket)	15
4. Undian (Toss)	15
5. Cara Perhitungan Angka	15
C. Teknik-Teknik Pukulan dalam Permainan Bulutangkis	15
1. Pukulan dari Bawah (Underarm Strokes)	16
a. Service	16
1) Long Service (Servis Panjang)	16
2) Short Service (Servis Pendek)	17
3) Flick Service	18
b. Underhand Lob (Pukulan Lob dari Bawah)	19
c. Netting	20
2. Pukulan Menyamping (Sidearm Strokes)	21

a. Drive	21
3. Pukulan dari Atas Kepala (Overhead Strokes)	23
a. Overhead Lob	23
1) Defensive Lob/Lob Tinggi Bertahan	23
2) Attacking Lob/Lob Serang	23
b. Dropshot	24
c. Smash	25
d. Chop	26
D. Nomor-Nomor Pertandingan Bulutangkis	27
1. Ganda	27
2. Tunggal	27
E. Karakteristik Permainan Tunggal	28
F. Sistem Energi dalam Permainan Bulutangkis	30
G. Periodesasi Latihan	38
1. Prinsip-Prinsip Latihan	39
a. Prinsip Overload	39
b. Prinsip Spesifikasi	40
c. Prinsip Reversibility	40
d. Prinsip Individualisasi	41
e. Prinsip Spesialisasi	41
f. Prinsip Periodesasi	42
2. Norma-Norma Latihan	43
a. Volume Latihan	43
b. Intensitas Latihan	44
c. Densitas Latihan	45
d. Istirahat	46
3. Pentahapan Periodesasi Latihan	47
a. Periode Persiapan Umum	47
b. Periode Persiapan Khusus	48
c. Periode Pra Pertandingan	48
d. Periode Pertandingan Utama	48
e. Periode Transisi	49
H. Anggapan Dasar	51
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	53
A. Metode Penelitian	53
B. Populasi dan Sampel	54
1. Populasi	54
2. Sampel	54
C. Langkah-Langkah Penelitian	55
D. Instrumen Penelitian	56
1. Alat-Alat	57
2. Observer dan Tata Cara Pelaksanaan	57
E. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Observasi	60
F. Prosedur Pengolahan Data	60
1. Menghitung Nilai Rata-Rata	60

Rimbi Savitri Rahmi, 2014

PROFIL STROKES, WAKTU RALLY, DAN WAKTU INTERVAL RALLY DALAM NOMOR TUNGGAL DEWASA PUTRI CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

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

2. Menghitung Simpangan Baku	61
3. Penentuan Persentase	61
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	63
A. Hasil Pengolahan Data	63
1. Strokes	64
a. Li Xuerui	64
b. Wang Shixian	66
c. Ratchanok Intanon	69
d. Wang Yihan	71
e. Data Keseluruhan Strokes	73
f. Jumlah Strokes dalam Rally	75
2. Waktu Rally dan Waktu Interval Rally	75
a. Li Xuerui	76
b. Wang Shixian	77
c. Ratchanok Intanon	78
d. Wang Yihan	79
e. Data Keseluruhan Waktu Rally dan Waktu Interval Rally	81
B. Diskusi Penemuan	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN-LAMPIRAN	91
RIWAYAT HIDUP	191