

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

ABSTRAK

ABSTRACT

KATA PENGANTAR..... v

DAFTAR ISI..... vii

DAFTAR TABEL ix

DAFTAR LAMPIRAN xi

BAB 1 PENDAHULUAN 1

1.1 Rumusan Masalah 3

1.2 Definisi Operasional 3

1.3 Tujuan Penelitian 5

1.4 Kegunaan Penelitian 5

BAB 2 TINJAUAN TEORETIS 6

2.1 Kajian Pustaka 6

2.2 Konsep Latihan 6

2.2.1 Pengertian Latihan 6

2.2.2 Tujuan Latihan 7

2.2.3 Prinsip Latihan 9

2.2.4 Prinsip Beban Lebih (*Overload*) 9

2.2.5 Kualitas Latihan 12

2.3 Permainan Bulutangkis 13

2.3.1 Pengertian Bulutangkis 13

2.3.2 Peralatan dan Lapangan Bulutangkis 14

2.3.3 Teknik Dasar Permainan Bulutangkis 19

2.3.4 Hakikat Ketepatan 20

2.4	Hakikat Pukulan Smash	21
2.5	Hasil Penelitian yang Relevan.....	24
2.6	Kerangka konseptual	25
2.7	Hipotesis Penelitian	26
	BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	27
3.1	Metode Penelitian	27
3.2	Variabel Penelitian.....	27
3.3	Desain Penelitian.....	28
3.4	Populasi dan Sampel.....	29
3.4.1	Populasi Penelitian	29
3.4.2	Sampel Penelitian	29
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.6	Instrumen Penelitian	30
3.7	Teknik Analisis Data	33
3.8	Langkah-Langkah Penelitian.....	34
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian	36
	BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
4.1	Deskripsi Data	37
4.1.1	Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	37
4.1.2	Pengujian Persyaratan Analisis	39
	BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1	Simpulan	42
5.2	Saran	42
	DAFTAR PUSTAKA	43
	DAFTAR LAMPIRAN	45
	RIWAYAT HIDUP	65