

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	
HALAMAN PRIBADI	
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Definisi Operasional.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Kegunaan Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS.....	9
2.1. Kajian Pustaka.....	9
2.1.1 Pengertian Permainan Bulu tangkis.....	9
2.1.2 Lapangan dan Peralatan Bulu tangkis.....	10
2.1.3 Teknik Dasar Permainan Bulu tangkis.....	13
2.1.4 Komponen Kondisi Fisik dalam Olahraga Bulu tangkis.....	14
2.1.5 Fleksibilitas Pergelangan Tangan.....	16
2.1.6 Kekuatan Otot Lengan.....	21
2.1.7 Pukulan Dropshot Bulu tangkis.....	26

	Halaman
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	32
2.3 Kerangka Konseptual	34
2.4 Hipotesis Penelitian.....	35
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	37
3.1 Metode Penelitian	37
3.2 Variabel Penelitian.....	37
3.3 Populasi dan Sampel.....	39
3.3.1 Populasi	39
3.3.2 Sampel.....	39
3.4 Teknik Pengumpulan Data	40
3.5 Instrumen Penelitian	41
3.6 Teknik Analisis Data	44
3.7 Langkah-langkah Penelitian	47
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	48
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	50
4.2 Pembahasan.....	54
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	58
5.1 Simpulan.....	58
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAK	60
LAMPIRAN.....	63
RIWAYAT HIDUP.....	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Norma Tes Push and Pull.....	43
Tabel 3. 2 Waktu Penelitian.....	48
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian.....	50
Tabel 4. 2 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata (Mean) dan Standar Deviasi TiapTes.....	50
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dari Tiap Tes.....	51
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Korelasi dari Ketiga Butir Tes	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Lapangan Bulu tangkis.....	10
Gambar 2. 2 Gambar Net Bulu tangkis.....	11
Gambar 2. 3 Gambar Shuttlecock	12
Gambar 2. 4 Gambar Raket Bulu tangkis	12
Gambar 2. 5 Peregangan Statis	18
Gambar 2. 6 Peregangan Statis	19
Gambar 2. 7 Gambar Peregangan Pasif	19
Gambar 2. 8 Peregangan PNF	20
Gambar 2. 9 Pelaksanaan Pukulan Dropshot Bulu tangkis.....	28
Gambar 2. 10 Otot Lengan	28
Gambar 2. 11 Otot Pergelangan Tangan	29
Gambar 2. 12 Keseimbangan I Pukulan Dropshot.....	30
Gambar 2. 13 Keseimbangan II Pukulan Dropshot	31
Gambar 2. 14 Hukum Keseimbangan III pukulan dropshot	31
Gambar 3. 1. Konstelasi Variabel.....	39
Gambar 3. 2 Alat Tes Fleksibilitas Pergelangan Tangan.....	42
Gambar 3. 3 Tes Push and Pull Dynamometet	43
Gambar 3. 4 Tes Dropshot	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Tes Skor X1, X2, dan Y	63
Lampiran 2. Data Hasil Tes (X1) Terhadap (Y).....	64
Lampiran 3. Data Hasil Tes (X2) Terhadap (Y).....	65
Lampiran 4. Data Hasil Tes (X1) Terhadap (X2)	66
Lampiran 5. Korelasi Ganda	67
Lampiran 6. Hubungan Tiap Variabel $D = r^2 \times 100\%$	68
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal	69
Lampiran 8. Tabel Nilai-nilai Distribusi Uji Liliefors	70
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	71
Lampiran 10. Tabel Distribusi t-Student.....	72
Lampiran 11. SK Pembimbing.....	73
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 13. Surat Pernyataan Pelaksanaan Penelitian	75
Lampiran 14. Dokumentasi Sampel.....	76