

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Kajian pustaka.....	8
2.1.1 Olahraga	8
2.1.2 Bulu tangkis.....	9
2.1.3 Kondisi fisik	11
2.1.4 Kelincahan.....	13
2.1.5 <i>Squat thrust</i>	14
2.1.6 <i>Skipping rope</i>	16
2.1.7 Latihan.....	18
2.1.8 Profil PB Bilatung Family	23
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	26

	Halaman
2.3 Kerangka Konseptual.....	27
2.4 Hipotesis	29
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	30
3.1 Metode Penelitian	30
3.2 Variabel Penelitian	30
3.3 Desain Penelitian	31
3.4 Populasi dan Sampel.....	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data	33
3.6 Instrumen Penelitian	33
3.7 Teknik Analisis Data	36
3.8 Langkah – Langkah Penelitian	38
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Deskripsi Data	41
4.2 Hasil Pengujian Persyaratan Analisis	42
1) Hasil Pengujian Distribusi Normal Dari Kedua Kelompok Latihan.....	42
2) Hasil Pengujian Homogenitas Data Dari Kedua Kelompok Latihan	43
4.3 Hasil Pengujian Persyaratan Analisis	40
1) Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A (<i>squat trust</i>)	40
2) Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (<i>skipping rope</i>)	44
3) Hasil Analisis Data Perbedaan Latihan Antara Kelompok A dan Kelompok B	44
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Simpulan	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51
RIWAYAT HIDUP.....	71