

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN KAYRA 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	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Latihan.....	7
2.1.2 Fleksibilitas	11
2.1.3 Bulutangkis	16
2.1.4 Alat Bantu	25
2.1.5 Alat Bantu Botol Kaca	27

	Halaman
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	28
2.3 Kerangka Konseptual	29
2.4 Hipotesis Penelitian	29
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	31
3.1 Metode Penelitian	31
3.2 Variabel Penelitian.....	31
3.3 Desain Penelitian	32
3.4 Populasi dan Sampel.....	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.6 Instrumen Penelitian	34
3.7 Teknik Analisis Data	36
3.8 Langkah – Langkah Penelitian	39
3.9 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	40
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	42
4.2 Pembahasan Penelitian	44
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	46
5.1. Simpulan.....	46
5.2. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49
RIWAYAT HIDUP.....	71