

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Kegunaan Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	10
2.1 Kajian Pustaka.....	10
2.1.1 Olahraga.....	10
2.1.2 Bulutangkis	11
2.1.3 Komponen kondisi fisik untuk bulutangkis.....	11
2.1.4 Komponen kondisi fisik untuk smash.....	14
2.1.5 Fleksibilitas Pergelangan Tangan	18
2.1.6 Pukulan Smash Bulutangkis.....	19
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	21
2.3 Kerangka Konseptual	23
2.4 Hipotesis Penelitian	23
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	25
3.1 Metode Penelitian	25
3.2 Variabel Penelitian.....	25
3.3 Populasi dan Sampel	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.5 Instrumen Penelitian	27
3.5.1 Pelaksanaan Tes	28
3.6 Teknik Analisis Data.....	31
3.6.1 Menghitung Skor Rata-Rata (Mean) Dari Masing-Masing Tes Rumus Yang Digunakan.....	32
3.6.2 Menghitung Standar Deviasi Atau Simpangan Baku.....	32
3.6.3 Menghitung Koefesien Korelasi Anatar Vareabel	32

3.6.4 Menguji Kebermaknaan Korelasi Ganda.....	32
3.6.5 Mencari Nilai Korelasi Berganda (Multiple Correlation)	33
3.6.6 Rumus Uji T, Tujuannya Untuk Melihat Apakah Ada Yang Signifikan Antaratiap Variable	33
3.6.7 Uji F (Fisher).....	33
3.6.8 Mencari Presentasi Dukungan Kedua Vareabel Bebas Terhadap Vareabel Terikat Digunakan Rumus Detirminasi	33
3.7 Langkah-Langah Penelitian	34
3.7.1 Tahap Persiapan	34
3.7.2 Tahap Pelaksanaan.....	34
3.7.3 Tahap Akhir	34
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	34
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	35
4.1.1 Deskripsi Data.....	35
4.1.2 Penguji Hipotesis	39
4.2 Pembahasan	39
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1 Simpulan	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	45