

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	
HALAMAN PRIBADI	
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	6
2.1 Kajian Pustaka	6
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	25
2.3 Kerangka Konseptual	27
2.4 Hipotesis Penelitian.....	28
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	29
3.1 Metode Penelitian	29
3.2 Variabel Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.4 Teknik Pengumpulan Data	32
3.5 Langkah-langkah penelitian	32
3.6 Instrumen Penelitian.....	33

	Halaman
3.7 Teknik Analisis Data.....	38
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	40
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	42
4.2 Pembahasan.....	46
BAB 5 PENUTUP.....	49
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	53
RIWAYAT HIDUP	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Raket	8
Gambar 2. 2 <i>Shuttlecock</i>	9
Gambar 2. 3 Lapangan Bulutangkis.....	10
Gambar 2. 4 Lengan Atas	18
Gambar 2. 5 Lengan Bawah.....	18
Gambar 2. 6 Peregangan Dinamis.....	21
Gambar 2. 7 Peregangan Statis	22
Gambar 2. 8 Peregangan Pasif	22
Gambar 2. 9 Peregangan PNF (<i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i>)	23
Gambar 2. 10 Rangkaian Gerak Teknik <i>Smash</i>	25
Gambar 3. 1 Konstelasi Variabel.....	30
Gambar 3. 2 Alat Tes <i>Fleksibilitas</i> Pergelangan Tangan.....	35
Gambar 3. 3 Mengukur Kemampuan Pukulan <i>Smash</i>	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	41
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian.....	42
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata (mean).....	43
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Korelasi Dari Ketiga Butir Tes.....	43
Tabel 4. 4 Data Hasil Perhitungan korelasi Ganda (R).....	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes	54
Lampiran 2. Korelasi fleksibilitas pergelangan tangan (X1) dengan Smash (Y)	55
Lampiran 3. Korelasi Power Otot Lengan (X2) dengan Smash(Y).....	56
Lampiran 4. Korelasi fleksibilitas pergelangan tangan (X1) dengan Power Otot Lengan (X2).....	57
Lampiran 5. Korelasi Ganda (R).....	58
Lampiran 6. Uji Signifikansi Korelasi Ganda.....	59
Lampiran 7. Korelasi Tiap Variabel.....	60
Lampiran 8. Tabel Distribusi Normal	61
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	61
Lampiran 10. Tabel Distribusi t	62
Lampiran 11. Surat Keterangan Pembimbing.....	65
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 13. Surat Balasan Izin penelitian	66
Lampiran 14. Dokumentasi Sampel.....	68