

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
MOTTO	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Definisi Operasional.....	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teori.....	8
1. Konsep Latihan	8
a. Pengertian Latihan	8
b. Tujuan Latihan	9
c. Prinsip-prinsip Latihan.....	11
1) Prinsip Overload.....	13

	Halaman
2) Prinsip Individualisasi.....	15
3) Intensitas Latihan.....	17
4) Prinsip Pulih Asal.....	17
d. Beberapa Hal yang perlu diperhatikan dalam latihan	18
1) Second Wind.....	18
2) Fatigue (lelah).....	19
3) Boredom.....	19
4) Nervous Break down.....	20
5) Staleness.....	20
2. Teori Belajar Keterampilan Motorik	22
a. Konsep Belajar Keterampilan Motorik	22
b. Tahap-tahap Belajar Gerak	24
1) Tahap Kognitif	24
2) Tahap Tahap Asosiatif	25
3) Tahap Otomatisasi.....	25
3. Konsep Alat Bantu Latihan	28
a. Pengertian Alat Bantu Latihan	28
b. Fungsi Alat Bantu Latihan	29
4. Permainan Bulutangkis	34
a. Konsep Permainan Bulutangkis	34
b. Prasarana dan Sarana Permainan Bulutangkis	34
c. Peraturan Pertandingan.....	38

d. Teknik-teknik Dasar Bulutangkis	
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	50
C. Anggapan Dasar	51
D. Hipotesis.....	52
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	54
B. Variabel Penelitian	55
C. Desain Penelitian.....	55
D. Teknik Pengumpulan Data	56
E. Instrumen Penelitian.....	56
F. Populasi and Sampel	58
G. Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian	58
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	59
I. Waktu dan Tempat Penelitian	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	63
B. Pengujian Persyaratan Hipotesis	63
1. Hasil Penghitungan Distribusi Normal	63
2. Hasil Penghitungan Homogenitas	64
C. Pengujian Hipotesis.....	65
D. Pembahasan Hasil Penelitian	67

	Halaman
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	72
B. Saran-saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	76

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	14
Gambar 2.2 Lapangan Bulutangkis	35
Gambar 2.3 Shuttle Cock	36
Gambar 2.4 Cara Memegang Raket	40
Gambar 2.5 Posisi Pegangan dan Daun Raket	41
Gambar 2.6 Pegangan Forehand	42
Gambar 2.7 Pegangan Backhand	42
Gambar 2.8 Pegangan Fryaing Pan	43
Gambar 2.9 Pukulan <i>Overhead Clear</i>	48
Gambar 2.10 Arah Lintasan Shuttle Cock	49
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	51
Gambar 3.2 Lapangan untuk Pelaksanaan <i>Overhead Clear Test</i>	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan.....	17
Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi dari Tiap-tiap Tes	63
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Distribusi Normal	64
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas	64
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan <i>Overhead Clear</i> Bulutangkis	76
Lampiran 2 Data Hasil Tes Awal <i>Overhead Clear</i> Bulutangkis.....	79
Lampiran 3 Data Hasil Tes Akhir <i>Overhead Clear</i> Bulutangkis.....	80
Lampiran 4 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	81
Lampiran 5 Penghitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians Tes Awal	82
Lampiran 6 Penghitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians Tes Akhir	83
Lampiran 7 Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis	84
Lampiran 8 Daftar Tabel Statistik	85
Lampiran 9 Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	87
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 11 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	89
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian	90
Lampiran 13 Riwayat Hidup	93