

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACK	viii
KATA PENGANTAR	ix
UCAPAN TERIMA KASIH.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
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 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	6
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Konsep Latihan.....	6
2.1.2 Konsep Permainan Bulutangkis	10
2.1.3 Konsep Kondisi Fisik	15
2.1.4 Kelincahan.....	18
2.1.5 Ladder Drill	20
2.1.6 Implementasi Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan	24
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	25
2.3 Kerangka Konseptual.....	29
2.4 Hipotesis Penelitian	30

	Halaman
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	31
3.1 Metode Penelitian	31
3.2 Variabel Penelitian.....	31
3.3 Populasi dan Sampel.....	32
3.3.1 Populasi	32
3.3.2 Sampel	32
3.4 Desain Penelitian	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data	34
3.6 Instrumen Penelitian	34
3.7 Teknik Analisis Data	36
3.8 Langkah-langkah Penelitian	38
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
3.9.1 Waktu Penelitian	39
3.9.2 Tempat Penelitian.....	39
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	41
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	42
4.1.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	42
4.1.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	43
4.1.5 Hasil Pengujian Hipotesis.....	43
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	44
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	47
5.1 Simpulan	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	52
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan	9
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	39
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian (Satuan Detik)	41
Tabel 4.2. Hasil Perhitungan Rata-Rata, Simpangan Baku dan Varians dari Tes Awal dan Tes Akhir	42
Tabel 4.3. Hasil Pengujian Normalitas Data	42
Tabel 4.4. Hasil Pengujian Homogenitas Data	43
Tabel 4.5. Hasil Pengujian Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Sistem Tangga	8
Gambar 2.2. Pegangan <i>Forehand</i>	11
Gambar 2.3. Pegangan <i>Backhand</i>	12
Gambar 2.4. Pegangan <i>Friying pan</i>	12
Gambar 2.5. Pegangan <i>Friying pan</i>	12
Gambar 2.6. <i>In Out/Jumping Jack</i>	21
Gambar 2.7. Gerakan <i>In in out out</i>	22
Gambar 2.8. Gerakan <i>Icky Shuffle</i>	22
Gambar 2.9. Gerakan <i>sideways</i>	23
Gambar 2.10. Gerakan <i>Lateral jump lunge</i>	23
Gambar 2.11. Gerakan <i>Double side jump</i>	24
Gambar 3.1. <i>Pre Eksperimental Design</i>	33
Gambar 3.2. <i>20 Yard Shuttle Run Test</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 5.1. Program Latihan	53
Lampiran 5.2. Data Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir (Satuan Detik)	57
Lampiran 5.3. Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, dan Uji Liliefors dari Data Tes awal.	58
Lampiran 5.4. Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, dan Uji Liliefors Tes Akhir.	59
Lampiran 5.5. Uji Homogenitas & Uji Hipotesis.....	60
Lampiran 5.6. Tabel Distribusi Normal	61
Lampiran 5.7. Tabel Nilai Distribusi Uji Liliefors.....	62
Lampiran 5.8. Tabel Distribusi F	63
Lampiran 5.9. Tabel Distribusi t	64
Lampiran 5.10. Surat Keputusan (SK) Pembimbing.....	65
Lampiran 5.11. Surat Keterangan Penguji	66
Lampiran 5.12. Surat Izin Observasi/Penelitian.....	67
Lampiran 5.13. Surat Balasan Izin Observasi/Penelitian	68
Lampiran 5.14. Dokumentasi Penelitian	69