

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	9
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.1.1 Konsep Latihan	9
2.1.2 Permainan Bulutangkis	17
2.1.3 <i>Footwork</i>	25
2.1.4 Kondisi Fisik	26
2.1.5 Pengertian Kelincahan.....	30
2.1.6 Latihan <i>Shadow Footwork</i> Menggunakan Beban	31

2.1.7 <i>Ankle Weight</i>	33
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	37
2.3 Kerangka Konseptual	41
2.4 Hipotesis Penelitian.....	43
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	44
3.1 Metode Penelitian.....	44
3.2 Variabel Penelitian	44
3.3 Populasi dan Sampel	45
3.3.1 Populasi	45
3.3.2 Sampel.....	45
3.4 Desain Penelitian.....	46
3.5 Teknik Pengumpulan Data	46
3.6 Instrumen Penelitian.....	47
3.7 Teknik Analisis Data	50
3.8 Langkah-Langkah Penelitian.....	52
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	53
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	55
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	56
4.2.1 Uji Normalitas Data	56
4.2.2 Uji Homogenitas Data	56
4.2.3 Pengujian Hipotesis.....	57
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	58
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Simpulan.....	63
5.2 Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	71
RIWAYAT HIDUP PENULIS	93

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	54
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian.....	55
Tabel 4.2 Hasil Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, dan Varians	56
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas	57
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga Penambahan Latihan	13
Gambar 2.2 Lapangan Bulutangkis	19
Gambar 2.3 Tinggi Net Bulutangkis	20
Gambar 2.4 Kock atau <i>Shuttlecock</i>	21
Gambar 2.5 Raket Bulutangkis	22
Gambar 2.6 Gerakan Langkah Kaki.....	26
Gambar 2.7 Latihan <i>Shadow Footwork</i> Badminton Enam Bidang.....	32
Gambar 2.8 <i>Ankle Weight</i>	34
Gambar 2.9 Beban Yang Digunakan di Kaki.....	36
Gambar 3.1 Contoh Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	46
Gambar 3.2 Denah Tes Kelincahan Jika Dilaksanakan di Lapangan Bulutangkis	47
Gambar 3.3 Denah Tes Kelincahan Bulutangkis Jika Tidak Dilaksanakan di Lapangan Bulutangkis.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing	71
Lampiran 2 Surat Keterangan Penguji	72
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	74
Lampiran 5 Program Latihan	75
Lampiran 6 Data Hasil Penelitian	80
Lampiran 7 Data Tabel <i>Chi Square</i>	84
Lampiran 8 Tabel Nilai-Nilai Distribusi T.....	85
Lampiran 9 Tabel Nilai-Nilai Distribusi F ($\alpha=5\%$).....	87
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	88