

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
2.1 Deskripsi Konseptual	7
2.1.1 Pengertian Bulutangkis	7
2.1.2 Teknik dasar pegangan raket	9
2.1.3 Teknik olahraga bulutangkis.....	11
2.1.4 Hakikat Latihan Tindakan Taktik	13
2.1.5 Prinsip-Prinsip Latihan	15
2.1.6 Variabel Latihan	17
2.2 Kekuatan Otot	19
2.2.1 Mekanisme Umum Kontraksi Kekuatan Otot	20
2.2.2 Kekuatan Otot Tangan	23
2.2.3 Otot lengan bawah yang terlibat dalam permainan bulutangkis	28

2.3 Latihan Dumbbell	31
2.4 Profil Sekolah SMK Multi Karya	36
2.5 Penelitian Relevan	38
2.6 Kerangka berpikir	40
2.7 Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	43
3.2 Populasi dan Sample	43
3.3 Metode Penelitian	44
3.4 Desain Penelitian	45
3.5 Instrumen Penelitian	46
3.6 Teknis Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1 Hasil Penelitian	51
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Lengan.....	51
4.1.2 Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa Sebelum Dan Sesudah Latihan.	53
4.2. Uji Persyaratan Analisis.....	55
4.2.1 Hasil Uji Normalitas	55
4.2.2 Uji Homogenitas	56
4.3 Uji Hipotesis	57
4.4 Pembahasan.....	59
4.4.1 Pengaruh Latihan Menggunakan Dumbbell terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa.....	59
4.4.2 Sejauh Mana Latihan Dengan Dumbbell Dapat Meningkatkan Performa Siswa	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
5.1 Kesimpulan	66
5.2. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68