DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Pembatasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian 6
BAB II KAJIAN TEORITIS **7**
2.1 Deskripsi Konseptual 7
2.1.1 Latihan 7
2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan 7
2.1.3 Tujuan Latihan 11
2.1.4 Permainan Bulutangkis 11
2.1.5 Keterampilan Dasar Bulutangkis 12
2.1.6 *Footwork* 17
2.1.7 Kondisi Dukungan Fisik 24
2.1.8 Kelincahan 27
2.1.9 Hakikat Ladder Drill 28
2.1.10 Profil PB. Joyful Kota Medan 31
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan 31

2.3 Kerangka Berpikir 33
2.4 Hipotesis Penelitian 34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 35
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 35
3.2 Populasi dan Sampel 35
3.3 Metode Penelitian 36
3.4 Desain Penelitian 37
3.5 Instrumen Penelitian 38
3.6 Teknik Pengumpulan Data 40
3.7 Teknik Analisis Data 41
3.7.1 Uji Prasyarat 41
3.7.2 Uji Hipotesis 42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 44
4.1 Deskripsi Data Penelitian 44
4.1.1 Tes Awal *Pre Test* 45
4.1.2 Tes Akhir Pasca-Tes 47
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 49
4.2.1 Uji Normalitas 50
4.2.2 Uji Homogenitas 51
4.3 Pengujian Hipotesis 51
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 57
5.1 Kesimpulan 57
5.2 Saran 57
DAFTAR PUSTAKA 59
LAMPIRAN 62