DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **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 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Batasan Masalah 6
1.4 Rumusan Masalah 6
1.5 Tujuan Penelitian 7
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian 7
BAB II KAJIAN TEORITIS **8**
2.1 Kajian Teoritis 8
2.1.1 Hakikat Permainan Bulu tangkis 8
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bulu tangkis 9
2.1.3 Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai 13
2.1.4 Hakikat Kekuatan Otot Lengan 15
2.2 Penelitian Yang Relevan 16
2.3 Kerangka Berpikir 17
2.3.1 Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil *Smash* 18
2.3.2 Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil *Smash* 18
2.3.3 Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil *Smash* 19
2.4 Hipotesis Penelitian 19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN **21**
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian 21
3.2 Populasi dan Sampel 21
3.3 Metode Penelitian 21

3.4 Desain Penelitian 22
3.5 Instrumen penelitian 22
3.5.1 *Vertical Jump* 22
3.5.2 Hand Grip 24
3.6 Teknik Pengumpulan Data 26
3.7 Teknik Analisis Data 27
3.7.1 Uji Normalitas 28
3.7.2 Uji Homogenitas 28
3.7.3 Uji Linieritas 28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 29
4.1 Deskripsi Data 29
4.1.1 Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai 29
4.1.2 Deskripsi Data Kekuatan Otot Lengan 29
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Smash 30
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis Data 30
4.2.1 Uji Normalitas 30
4.2.2 Uji Homogenitas 31
4.2.3 Uji Linieritas 32
4.3 Pengujian Hipotesis 33
4.3.1 Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X1) Dengan Hasil *Smash* (Y) Di Club Bulu Tangkis PB Mutiara kota Sidikalang 33
4.3.2 Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan (X2) Dengan Hasil Smash (Y) Di Club Bulu Tangkis PB Mutiara kota Sidikalang 34
4.3.3 Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X1), Kekuatan Otot Lengan (X2) Dengan Hasil Smash (Y) Di Club Bulu Tangkis PB Mutiara Kota Sidikalang 36
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 37
4.4.1 Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil *Smash* 37
4.4.2 Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil *Smash* 38
4.4.3 Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil *Smash* 39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 40
5.1 Kesimpulan 40
5.2 Saran 40
DAFTAR PUSTAKA 41
LAMPIRAN 43