

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
2.1 Deskripsi Konseptual	8
2.1.1 Hakikat Latihan.....	8
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan	9
2.1.3 <i>Footwork</i>	11
2.1.4 Teknologi Lampu Sensorik.....	14
2.1.5 Kelincahan	16
2.1.6 Bulu Tangkis.....	19
2.1.7 Teknik Dasar Pegangan Raket.....	21
2.1.8 Teknik Olahraga Bulu Tangkis.....	23
2.1.9 Profil PB Diponegoro Asahan	25
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	26

2.3 Kerangka Berpikir.....	28
2.4 Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
3.2 Populasi dan Sampel.....	32
3.3 Metode Penelitian	33
3.4 Desain Penelitian	34
3.5 Instrumen Penelitian	34
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.1.1 Deskripsi Hasil Tes Kelincahan.....	40
4.1.2 Deskripsi Hasil <i>Pre-tes</i> Kelincahan	41
4.1.3 Deskripsi Hasil <i>Post-tes</i> Kelincahan	42
4.1.4 Deskripsi Data Peningkatan Kelincahan Sebelum dan Sesudah Latihan.....	44
4.2 Hasil Analisis Data	45
4.2.1 Hasil Uji Normalitas	45
4.2.2 Uji Homogenitas	46
4.2.3 Hasil Uji Hipotesis	46
4.3 Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55