

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
G. Definisi Oprasional	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. HakekatLatihan <i>Shuttle Run</i>	8
1. Langkah-langkah Penerapan Latihan <i>Shuttle Run</i>	9
2. Hal – Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Latihan <i>Shuttle Run</i>	10
3. Program Latihan.....	11
4. Periodisasi latihan.....	12
B. Kelincahan Dalam Permainan Bulutangkis	13
1. Pengertian Kelincahan.....	13
2. Bentuk- Bentuk Latihan Kelincahan	14
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan.....	14
4. Faktor – Faktor Penentu Kelincahan.....	15
5. Test dan Pengukuran Kelincahan	17
C. Permainan Bulutangkis	24

1. Hakekat & Sejarah Permainan Bulutangkis.....	24
2. Pelatihan Fisik Umum Bulutangkis	25
3. Sistem Pelatihan Fisik Khusus.....	26
D. Hipotesa.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	29
B. Variabel dan Instrumen Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskriptif Data	36
B. Uji Hipotesis.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN – LAMPIRAN	45