

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5

BAB II LANDASAN TEORI

A. Hakikat Permainan Bulutangkis	6
B. Konsep Kelincahan Dalam Olahraga Bulutangkis	12
C. <i>Footwork</i> Dalam Permainan Bulutangkis	17
D. Hakikat Latihan <i>Shadow Badminton</i>	19
E. Latihan <i>Shadow Badminton</i> Dan Peningkatan Kelincahan	21
F. Penelitian Yang Relevan	23
G. Anggapan Dasar	24
H. Hipotesis	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	27
B. Desain Penelitian	28
C. Definisi Operasional	28
D. Populasi Dan Sampel	29
E. Program Latihan	30
F. Instrumen Penelitian	35
G. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Deskripsi Data Penelitian	38
B. Uji Prasyarat	40
1. Uji Normalitas	40
2. Uji Homogenitas	40
3. Uji Hipotesis	41
C. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

Daftar Pustaka	48
----------------------	----