

## DAFTAR ISI

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Definisi Bulutangkis.....	4
B. Prinsip Latihan.....	6
C. Latihan Shadows Bulutangkis .....	7
D. Pengertian Kelincahan.....	9
E. Penelitian Relevan.....	11
F. Anggapan Dasar.....	12
G. Hipotesis .....	14

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian .....	15
B. Desain Penelitian .....	15
C. Definisi Operasional .....	16
D. Populasi Dan Sampel.....	17
E. Instrumen Penelitian.....	17
F. Tehnik Pengumpulan Data .....	18

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	20
B. Uji Pra Syarat	
1. Uji Normalitas.....	21
2. Uji Homogenitas.....	22
3. Hasil Uji Hipotesis Uji-t .....	23
C. Pembahasan.....	23

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	25
B. Saran.....	25

Daftar Pustaka .....	27
----------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Deskripsi Data Penelitian Pretest .....	20
Tabel 4.2 Hasil Deskripsi Data Penelitian Pretest .....	21
Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas .....	21
Tabel 4.4. Hasil Uji Homogenitas .....	27
Tabel 4.5. Hasil Uji Hipotesis .....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	16
------------------------------------	----