

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
G. Ruang Lingkup Penelitian	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Permainan Bulutangkis	11
B. Bentuk Gerakan Dasar Permainan Bulutangkis	13
C. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis	15
D. Pentingnya Latihan Jasmani	21
E. Teori Latihan	23
F. Komponen Sistem Latihan	25
G. Kondisi Fisik	26
H. Kelentukan	28
I. Metode Latihan Kelentukan	30
1. Peregangan Dinamis	31
2. Peregangan Statis	33
3. Peregangan Pasif	35
4. Peregangan Kontraksi-Relaksasi (PNF)	36
J. Kerangka Pikir	38
K. Hipotesis Penelitian	41
III. METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Metode Penelitian	43
B. Variabel Penelitian	44
C. Definisi Operasional Variabel	44
D. Populasi	46

E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Teknik Analisis Data.....	48
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data.....	53
B. Hasil Penelitian	54
1. Uji Prasyarat.....	54
2. Pengujian Hipotesis.....	55
C. Pembahasan.....	58
V. SIMPULAN DAN SARAN	64
A. Simpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	68