

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
A. Landasan Teori .....	5
1. Hakekat Latihan Kekuatan Otot Lengan .....	5
a. Pengertian Latihan .....	5
b. Pengertian Kekuatan .....	8
c. Batasan Otot Lengan .....	10
d. Bentuk-bentuk Latihan Kekuatan Otot Lengan .....	11
2. Hakekat <i>Smash</i> Dalam Bulutangkis .....	14
a. Pengertian <i>Smash</i> .....	14
b. Teknik <i>Smash</i> .....	15
c. Batasan Keberhasilan Pukulan <i>Smash</i> .....	17

B. Kerangka Pemikiran .....	18
C. Hipotesis Penelitian .....	19
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Jenis Penelitian .....	20
B. Populasi dan Sampel .....	21
1. Populasi .....	21
2. Sampel .....	21
C. Defenisi Operasional .....	21
D. Pengembangan Instrumen .....	22
E. Teknik Pengumpulan Data .....	24
F. Teknik Analisa Data .....	25
<b>BAB IV PENGOLAHAN DATA .....</b>	<b>26</b>
A. Deskripsi Data .....	26
1. Test Awal ( Pre-test <i>Smash</i> Bulutangkis ) .....	26
2. Test Awal ( Pre-test <i>Smash</i> Bulutangkis ) .....	27
B. Analisis Data .....	28
C. Pembahasan .....	29
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>31</b>
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>32</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Batasan Keberhasilan Pukulan <i>Smash</i> .....	17
2. Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler.....	21
3. Distribusi <i>Pre-Test</i> Hasil <i>Smash</i> Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler SMP YABRI Terpadu Pekanbaru.....	26
4. Distribusi <i>Post-Test</i> Hasil <i>Smash</i> Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler SMP YABRI Terpadu Pekanbaru.....	27



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Lengan.....	11
2. Push Up.....	12
3. Triceps Dips.....	12
4. Push Up dengan Jarak Lengan yang Lebar.....	13
5. Latihan Plank.....	13
6. Latihan Side Plank.....	14
7. Fase Persiapan.....	15
8. Fase Pelaksanaan.....	16
9. Fase Follow Through.....	17
10. Lapangan Tes Smash Bulutangkis.....	23



## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Distribusi Frekuensi ( <i>Pre Test</i> ) Hasil <i>Smash</i> Bulutangkis Ekstrakurikuler SMP Yabri Pekanbaru Terpadu.....	27
2. Histogram Distribusi Frekuensi ( <i>Post Test</i> ) Hasil <i>Smash</i> Bulutangkis Ekstrakurikuler SMP Yabri Pekanbaru Terpadu.....	28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Kekuatan Otot Lengan SMP Yabri Terpadu Pekanbaru.....	34
2. Daftar Absen Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Yabri Terpadu Pekanbaru.....	44
3. Hasil <i>Pre Test</i> Smash Bulutangkis Ekstrakurikuler SMP Yabri Terpadu Pekanbaru.....	45
4. Hasil <i>Post Test</i> Smash Bulutangkis Ekstrakurikuler SMP Yabri Terpadu Pekanbaru.....	46
5. Hasil Smash Sebelum dan Sesudah Latihan Kekuatan Otot Lengan.....	47
6. Distribusi Frekuensi Data Tunggal <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	48
7. Perhitungan Standart Deviasi Sampel.....	53
8. Nilai Distribusi Tabel Statistik dengan Taraf Signifikan 5%.....	54
9. Dokumentasi.....	55