

DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACK.....	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	
DAFTAR GAMBAR.....	
DAFTAR TABEL.....	
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakekat Latihan daya ledak otot lengan dan bahu.....	8
2. Hakekat Daya Ledak	13
3. Hakekat Otot Lengan Bahu.....	14
3. Hakekat Bulu Tangkis	12
4. Hakekat Pukulan Lob	15
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Hipotesis.....	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
1. Populasi penelitian.....	20
2. Sampel penelitian	20
C. Definisi Operasional.....	21
D. Pengembangan Instrumen penelitian.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	27
1. Deskriptif Data Daya Ledak Otot lengan	27
2. Kemampuan Lob	27
B. Analisis Data	30
1. Uji Normalitas	30
2. Uji Hipotesis	30
C. Pembahasan	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN	33
B. SARAN	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	