

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 design penelitian.....	36
Tabel 3. 2 Data Hasil Penelitian Kelompok ShadowLangkah Berurutan	38
Tabel 4. 1 Hasil Pretest Shadow 30 detik.....	43
Tabel 4. 2 Descriptive Statistics Pretest.....	43
Tabel 4. 3 Hasil Posttest <i>Shadow</i> 30 detik.....	44
Tabel 4. 4 Descriptive Statistics posttest.....	44
Tabel 4. 5 Test Normalitas.....	45
Tabel 4. 6 Test of Homogeneity of Variances.....	46
Tabel 4. 7 Hasil Uji-t antara <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gambar1:Raket	10
Gambar 2. 2 Kok.....	11
Gambar 2. 3 Lapangan Bulutangkis.....	11
Gambar 2. 4 Pergerakan ke kiri muka.....	19
Gambar 2. 5 Pergerakan ke kanan muka.....	21
Gambar 2. 6 Pergerakan ke Samping Kiri.....	22
Gambar 2. 7 Pergerakan ke Samping Kanan.....	24
Gambar 2. 8 Pergerakan ke Kanan Belakang.....	25
Gambar 2. 9 Pergerakan ke Kiri Belakang.....	27
Gambar 2. 10	
Lampu Reaksi.....	30
Gambar 2. 11	
<i>Shadow</i> menggunakan lampu reaksi.....	31
Gambar 4. 1 Hasil rata-rata nilai pretest dan posttest.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing.....	77
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	79
Lampiran 3. Surat Tugas.....	80
Lampiran 4. Surat Keterangan penelitian.....	81
Lampiran 5. Foto.....	82
Lampiran 6. Data pretest dan posttest.....	83
Lampiran 7. Kisi – Kisi Program Latihan.....	84
Lampiran 8. Sertifikat Pelatih.....	88