

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| SAMPUL DAN HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| UCAPAN TERIMA KASIH | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Penelitian | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Definisi Operasional..... | 4 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.5 Kegunaan Penelitian..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN TEORETIS | 7 |
| 2.1 Kajian Pustaka..... | 7 |
| 2.1.1 Teori Latihan | 7 |
| 2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan | 9 |
| 2.1.3 Ketepatan Pukulan Forehand Tenis Meja..... | 10 |
| 2.1.3.1 Hakikat Permainan Tenis Meja..... | 10 |
| 2.1.3.2 Teknik Bermain Tenis Meja | 12 |
| 2.1.3.3 Latihan <i>Multiball</i> | 22 |
| 2.1.3.4 Gerakan Kaki/ <i>Footwork</i> | 24 |
| 2.1.3.5 Ketepatan | 25 |
| 2.1.3.6 Pukulan <i>Forehand</i> dalam Tenis Meja..... | 27 |
| 2.1.3.7 Teknik Pukulan <i>Forehand</i> | 29 |

| | |
|--|-----------|
| 2.1.4 Hakikat Ekstrakurikuler..... | 32 |
| 2.1.4.1 Pengertian Ekstrakurikuler | 32 |
| 2.1.4.2 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga | 33 |
| 2.1.4.3 Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga..... | 34 |
| 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan | 34 |
| 2.3 Kerangka Konseptual | 35 |
| 2.4 Hipotesis Penelitian..... | 37 |
| BAB III PROSEDUR PENELITIAN | 39 |
| 3.1 Metode Penelitian | 39 |
| 3.2 Variabel Penelitian | 39 |
| 3.3 Desain Penelitian..... | 41 |
| 3.4 Populasi dan Sampel | 43 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data | 45 |
| 3.6 Instrumen Penelitian..... | 46 |
| 3.7 Teknik Analisis Data..... | 47 |
| 3.8 Langkah-langkah Penelitian | 49 |
| 3.9 Waktu dan Tempat Penelitian | 50 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 51 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 51 |
| 4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 51 |
| 4.1.2 Deskripsi Data | 53 |
| 4.1.3 Pengujian Persyaratan Analisis | 56 |
| 4.2 Pembahasan..... | 58 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | 61 |
| 5.1 Simpulan | 61 |
| 5.2 Saran..... | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA | 62 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 64 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| Tabel 3.1 Langkah-langkah Penelitian..... | 49 |
| Tabel 4.1 Keadaan Guru..... | 52 |
| Tabel 4.2 Keadaan Peserta Didik Tahun Pelajaran 2020/2021..... | 53 |
| Tabel 4.3 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kemampuan Ketepatan <i>Forehand</i> . | 54 |
| Tabel 4.4 Frekuensi Data Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Ketepatan <i>Forehand</i> | 55 |
| Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data Eksperimen..... | 56 |
| Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Eksperimen..... | 57 |
| Tabel 4.7 Uji-T Data Kontrol Dan Eksperimen | 58 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|----------------|
| Gambar 2.1 <i>Drive</i> | 14 |
| Gambar 2.2 <i>Push</i> | 16 |
| Gambar 2.3 <i>Block</i> | 17 |
| Gambar 2.4 <i>Chop</i> | 19 |
| Gambar 2.5 <i>Sevice</i> | 20 |
| Gambar 2.6 <i>Flick</i> | 21 |
| Gambar 2.7 <i>Loop</i> | 22 |
| Gambar 2.8 Pelatih Memberikn Latihan Multiball (Bola Banyak) | 23 |
| Gambar 2.9 Pemberian <i>Multiball</i> (Bola Banyak) | 23 |
| Gambar 2.10 <i>Footwork</i> | 25 |
| Gambar 2.11 Teknik <i>Forehand</i> | 30 |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian | 41 |
| Gambar 3.2 Instrumen Ketepatan <i>Forehand</i> Sumber: Tomoliyus (2012, p. 19) | 46 |
| Gambar 4.1 Histogram Perbandingan Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> | 54 |