

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1 Manfaat Secara Teoritis.....	5
1.5.2 Manfaat Secara Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Teori	7
2.1.1 Metode Latihan	7

	Halaman
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	8
2.1.3 Ketepatan Pukulan <i>Smash Forehand</i>	8
1. <i>Drive</i>	9
2. <i>Push</i>	10
3. <i>Block</i>	12
4. <i>Chop</i>	13
5. <i>Service</i>	14
6. <i>Smash</i>	15
7. <i>Lob</i>	16
2.4 Hasil Penelitian Yang Relevan	20
2.3 Kerangka Konseptual	23
2.4 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	25
3.1 Metode Penelitian.....	25
3.2 Variabel Penelitian.....	25
3.3 Desain Penelitian.....	26
3.4 Populasi dan Sampel	27
3.4.1 Populasi Penelitian	27
3.4.2 Sampel Penelitian.....	27
3.5 Teknik Pengumpulan data	28
3.6 Instrumen Penelitian.....	28
3.7 Teknik Analisis Data	30
3.8 Langkah-langkah penelitian	32
3.9 Tempat pelaksanaan penelitian.....	33

	Halaman
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Deskripsi Data Penelitian	36
4.2 Hasil Perhitungan dan Uji Persyaratan Analisis.....	37
4.3 Pengujian Hipotesis.....	38
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	38
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSAKA	41
LAMPIRAN.....	44
RIWAYAT HIDUP PENULIS	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Waktu Pelaksanaan.....	33
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (Smash Forehand)	36
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Dari Setiap Tes.	36
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalisasi	37
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas	37
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Drive.....	10
Gambar 2.2 Push	12
Gambar 2.3 Block	13
Gambar 2.4 Chop	14
Gambar 2.5 Service	15
Gambar 2.6 Smash	15
Gambar 2.7 Lob	16
Gambar 2. 8 Multiball	18
Gambar 3.1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	26
Gambar 3.2 Tes Ketepatan <i>Smash Forehand</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Pree test – Post test dan Program Latihan	44
Lampiran 2 Data Hasil Pre Test Dan Post Tes	51
Lampiran 3 Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal	52
Lampiran 4 Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir	53
Lampiran 5 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	54
Lampiran 6 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Lilliefors	55
Lampiran 7 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Z (0 – Z).....	56
Lampiran 8 Tabel Nilai-Nilai Distribusi t-Student.....	57
Lampiran 9 Tabel Distribusi Nilai F	58
Lampiran 10 SK Pembimbing.....	59
Lampiran 11 SK Penguji.....	59
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	59
Lampiran 13 Surat Balasan Penelitian	62
Lampiran 14 Daftar Hadir Penelitian.....	63
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	64