

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi operasional	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	5
2.1 Kajian Pustaka.....	5
2.1.1 Pengertian Latihan	5
2.1.2 Prinsip Latihan	5
2.1.3 Tennis	7
2.1.4 Model Latihan <i>Forehand</i> Groundstroke GUSTA	16
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	37
2.3 Kerangka Konseptual.....	39
2.4 Hipotesis.....	39
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	41
3.1 Metode Penelitian	41
3.2 Variabel Penelitian.....	42
3.3 Populasi dan Sampel	42

3.4 Desain Penelitian.....	44
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.6 Instrumen Penelitian	45
3.7 Teknik Analisis Data.....	46
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	48
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	49
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Hasil Penelitian	51
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	51
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1 Simpulan	55
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	60
RIWAYAT HIDUP PENULIS	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	49
Tabel 4.1 Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians	51
Tabel 4.2 Nilai Uji Normalitas Data Uji <i>Liliefors</i>	52
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas	52
Tabel 4.4 Nilai Uji Hipotesis.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Tangga.....	6
Gambar 2.2 Lapangan Tennis	9
Gambar 2.3 Raket Tennis.....	9
Gambar 2.4 Bola Tennis	10
Gambar 2.5 Net	10
Gambar 2.6 Pegangan <i>Eastern</i>	13
Gambar 2.7 Pegangan <i>Semi Western</i>	13
Gambar 2.8 Pegangan <i>Western</i>	14
Gambar 2.9 Pegangan <i>Continental Grip</i>	14
Gambar 2.10 GUSTA 1 Tanpa Bola dan Raket.....	17
Gambar 2.11 GUSTA 1 Tanpa Bola dan Raket.....	17
Gambar 2.12 GUSTA 1 Tanpa Bola dan Raket.....	18
Gambar 2.13 GUSTA 1 Tanpa Bola dan Raket.....	18
Gambar 2.14 GUSTA 1 Tanpa Bola dan Raket.....	18
Gambar 2.15 GUSTA 1 Tanpa Bola dan Raket.....	19
Gambar 2.16 GUSTA 2 Tanpa Raket	20
Gambar 2.17 GUSTA 2 Tanpa Raket	20
Gambar 2.18 GUSTA 2 Tanpa Raket	20
Gambar 2.19 GUSTA 2 Tanpa Raket	21
Gambar 2.20 GUSTA 2 Tanpa Raket	21
Gambar 2.21 GUSTA 2 Tanpa Raket	21
Gambar 2.22 GUSTA 2 Tanpa Raket	22
Gambar 2.23 GUSTA 3	23
Gambar 2.24 GUSTA 3	23
Gambar 2.25 GUSTA 3	23
Gambar 2.26 GUSTA 3	24
Gambar 2.27 GUSTA 3	24
Gambar 2.28 GUSTA 3	25
Gambar 2.29 GUSTA 4	25
Gambar 2.30 GUSTA 4	26

Gambar 2.31 GUSTA 4	26
Gambar 2.32 GUSTA 4	26
Gambar 2.33 GUSTA 4	27
Gambar 2.34 GUSTA 4	27
Gambar 2.35 GUSTA 4	27
Gambar 2.36 GUSTA 5	28
Gambar 2.37 GUSTA 5	29
Gambar 2.38 GUSTA 7	31
Gambar 2.39 GUSTA 8	32
Gambar 2.40 GUSTA 8	32
Gambar 2.41 GUSTA 8	32
Gambar 2.42 GUSTA 9	33
Gambar 2.43 GUSTA 9	34
Gambar 2.44 GUSTA 9	34
Gambar 2.45 GUSTA 9	34
Gambar 2.46 GUSTA 9	35
Gambar 2.47 GUSTA 10	36
Gambar 2.48 GUSTA 11	36
Gambar 2.49 GUSTA 11	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-posttet</i>	44
Gambar 3.2 Lapang Area Tes	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	60
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian	66
Lampiran 3 Hasil Data Tes Pukulan <i>Forehand</i>	67
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Awal ..	68
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Akhir..	69
Lampiran 6 Uji Homogenitas Data	70
Lampiran 7 Uji Hipotesis	70
Lampiran 8 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Liliefors	72
Lampiran 9 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Z (0-Z)	73
Lampiran 10 Tabel Nilai-Nilai Distribusi t-Student	74
Lampiran 11 Tabel Nilai-Nilai Distribusi F	75
Lampiran 12 SK Pembimbing.....	76
Lampiran 13 SK Penguji.....	77
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 15 Surat Balasan Penelitian	79
Lampiran 16 Program Latihan Terbaru.....	80
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian	84