

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 4 |
| 1.3 Pembatasan Masalah | 4 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II. KAJIAN TEORI | |
| 2.1 Pengertian Tenis Lapangan | 6 |
| 2.1.1 Perlengkapan Tenis lapangan..... | 6 |
| 2.1.2 Teknik Dasar Tenis Lapangan | 10 |
| 2.1.3 <i>Forehand</i> | 13 |
| 2.1.4 <i>Forehand Drive</i> | 16 |
| 2.1.5 Biomekanika <i>Forehand</i> | 17 |
| 2.1.6 Hakikat Latihan..... | 19 |
| 2.1.7 Prinsip Latihan | 20 |
| 2.1.8 Tujuan Latihan | 21 |
| 2.1.9 Sistem Energi | 21 |
| 2.1.10 <i>Medicine Ball Twist Toss</i> | 23 |
| 2.1.11 <i>Forearm Pronation Exercise</i> | 25 |
| 2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan..... | 25 |
| 2.3 Kerangka Berfikir..... | 27 |
| 2.4 Hipotesis Penelitian..... | 28 |

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|--------------------------------------|----|
| 3.1 Lokasi Dan Waktu Penelitian..... | 29 |
| 3.1.1 Lokasi..... | 29 |
| 3.1.2 Waktu..... | 29 |
| 3.2 Populasi Dan Sampel..... | 29 |
| 3.2.1 Populasi..... | 29 |
| 3.2.2 Sampel..... | 29 |
| 3.3 Metode Penelitian..... | 30 |
| 3.4 Desain Penelitian..... | 30 |
| 3.5 Instrument Penelitian..... | 31 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data..... | 31 |
| 3.7 Teknik Analisis Data..... | 32 |

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| 4.1 Deskripsi Data dan Penelitian..... | 34 |
| 4.2 Pengujian Persyaratan Analisis..... | 37 |
| 4.3 Pengujian Homogenitas..... | 38 |
| 4.4 Pengujian Hipotesis..... | 38 |
| 4.5 Pembahasan Hasil Penelitian..... | 39 |

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan..... | 41 |
| 5.2 Saran..... | 41 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA..... | 42 |
|----------------------------|-----------|

| | |
|----------------------|-----------|
| LAMPIRAN..... | 44 |
|----------------------|-----------|