

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Kegunaan Hasil Penelitian	5
 BAB II. KAJIAN TEORETIS	 6
2.1. Landasan Teoretis.....	6
2.1.1 Hakikat Tenis Lapangan.....	6
2.1.2 Hakikat <i>Forehand</i>	9
2.1.3 Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan.....	10
2.1.4 Hakikat Latihan.....	15
2.1.5 Latihan <i>Dumbbel</i>	19
2.2. Penelitian Yang Relevan.....	21
2.3. Kerangka Berpikir	23
2.4. Hipotesis Penelitian.....	25

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	26
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	26
3.1.1 Tempat Penelitian	26
3.1.2 Waktu Penelitian	26
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
3.2.1 Populasi	26
3.2.2 Sampel	26
3.3. Metode Penelitian.....	27
3.4. Desain Penelitian	27
3.5. Instrumen Penelitian.....	28
3.6. Teknik Pengumpulan Data	33
3.7. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1. Deskripsi Data Penelitian	35
4.1.1 Distribusi Frekuensi Dan Grafik	35
4.2. Pengujian Persyaratan Statistik.....	39
4.2.1 Pengujian Normalitas	39
4.2.2 Pengujian Homogenitas.....	40
4.2.3 Pengujian Hipotesis.....	41
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1. Kesimpulan	44
5.2. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	47