

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN TEORITIS	8
2.1. Deskripsi Konseptual.....	8
2.1.1. Hakikat Tennis Lapangan	8
2.1.2. Hakikat Latihan.....	14
2.1.3. Hakikat Volley Forehand	21
2.1.4. Cara Memegang Raket.....	23
2.1.5. Hakikat <i>Hand Grip</i> (Genggaman Tangan).....	24
2.1.6. Hakikat <i>Resistance Band</i>	30
2.2. Penelitian Relevan	33
2.3. Kerangka Berpikir	35
2.4. Hipotesis	36
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	37
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian	37

3.1.1. Lokasi Penelitian.....	37
3.1.2. Waktu Penelitian.....	37
3.2. Populasi dan Sampel.....	37
3.2.1. Populasi.....	37
3.2.2. Sampel.....	37
3.3. Metode Penelitian.....	38
3.4. Desain Penelitian.....	39
3.5. Instrumen Penelitian.....	39
3.6. Teknik Pengumpulan.....	42
3.7. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1. Deskripsi Data Penelitian.....	45
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	47
4.2.1. Uji Normalitas.....	47
4.2.2. Uji Homogenitas.....	48
4.2.3. Pengujian Hipotesis.....	49
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
4.3.1. Kontribusi latihan <i>hand grip</i> terhadap kemampuan <i>volleyforehand</i> pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024.....	50
4.3.2. Kontribusi latihan <i>resistance band</i> terhadap kemampuan <i>volley forehand</i> pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024.....	51
4.3.3. Kontribusi latihan <i>hand grip</i> dan <i>resistance band</i> secara bersama-sama terhadap kemampuan <i>volley forehand</i> pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024.....	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1. Kesimpulan.....	53
5.2. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	58