

## DAFTAR ISI

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                                   | i         |
| LEMBAR PERNYATAAN .....                                    | ii        |
| ABSTRAK .....                                              | iii       |
| KATA PENGANTAR.....                                        | iv        |
| DAFTAR ISI .....                                           | viii      |
| DAFTAR TABEL .....                                         | x         |
| DAFTAR GAMBAR .....                                        | xi        |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                      | xii       |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>                            | <b>1</b>  |
| 1.1. Latar Belakang Masalah .....                          | 1         |
| 1.2. Identifikasi Masalah .....                            | 6         |
| 1.3. Pembatasan Masalah .....                              | 6         |
| 1.4. Rumusan Masalah .....                                 | 6         |
| 1.5. Tujuan Penelitian .....                               | 7         |
| 1.6. Manfaat Penelitian .....                              | 7         |
| <b>BAB II. KAJIAN TEORITIS .....</b>                       | <b>8</b>  |
| 2.1. Deskripsi Konseptua.....                              | 8         |
| 2.1.1. Hakikat Tennis Lapangan .....                       | 8         |
| 2.1.2. Hakekat <i>Forehand Drive</i> .....                 | 13        |
| 2.1.3. Hakikat Latihan .....                               | 20        |
| 2.1.4. Hakikat Latihan <i>Medicine Ball</i> .....          | 28        |
| 2.1.5. Hakikat Latihan <i>Resistance Band Drills</i> ..... | 31        |
| 2.1.6. Hasil Penelitian Yang Relevan .....                 | 33        |
| 2.2. Kerangka Berpikir .....                               | 34        |
| 2.3. Hipotesis Penelitian .....                            | 35        |
| <b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>                     | <b>36</b> |
| 3.1. Tempat dan Waktu Penelitian .....                     | 36        |
| 3.2. Populasi dan Sampel .....                             | 36        |
| 3.3. Metode Penelitian .....                               | 37        |

|                                                                                                                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.4. Desain Penelitian .....                                                                                                                                                          | 37        |
| 3.5. Instrumen Penelitian .....                                                                                                                                                       | 38        |
| 3.6. Teknik Pengumpulan Data .....                                                                                                                                                    | 39        |
| 3.7. Teknik Analisis Data .....                                                                                                                                                       | 40        |
| <b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                                                                                                                                             | <b>42</b> |
| 4.1. Hasil Penelitian .....                                                                                                                                                           | 42        |
| 4.1.1. Deskripsi Data Penelitian .....                                                                                                                                                | 42        |
| 4.1.2. Distribusi Frekuensi .....                                                                                                                                                     | 42        |
| 4.1.3. Uji Persyaratan .....                                                                                                                                                          | 44        |
| 4.2. Pembahasan .....                                                                                                                                                                 | 46        |
| 4.2.1. Pengaruh Latihan <i>Medicine Ball</i> dan <i>Resistance Band</i><br><i>Drill</i> Terhadap Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Atlet<br>Putra Komunitas Tenis Lapangan Unimed ..... | 46        |
| <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                                                                                                                              | <b>50</b> |
| 5.1. Kesimpulan .....                                                                                                                                                                 | 50        |
| 5.2. Saran .....                                                                                                                                                                      | 50        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                                                                                                           | <b>51</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                                                                                                                                                                 | <b>55</b> |

