

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	10
A. Kajian Teoritis	10
1. Hakikat Permainan Tenis Lapangan	10
2. Hakikat Servis Tenis Lapangan.....	15
3. Hakikat Latihan	16
4. Hakikat Latihan <i>Medicine Ball Overhead Throw</i>	18
5. Hakikat Latihan <i>Medicine Ball Pullover Toss</i>	21
6. Hakikat Latihan Power Otot Lengan	23
B. Kerangka Berpikir	26
C. Hipotesis	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Metode Penelitian	31
D. Operasional Penelitian	31
E. Desain Penelitian	32
F. Instrumen Penelitian	33
G. Tehnik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Data Penelitian	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	42
1. Uji Normalitas Data.....	42
2. Uji Homogenitas	44
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	53

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR TABEL

Tabel	
1. Hasil Pendahuluan Tes Servis	3
2. Norma Tes Servis.....	3
3. Hasil Pendahuluan Tes <i>Power</i> Otot Lengan.....	3
4. Norma Kemampuan <i>Power</i> Otot Lengan	3
5. Hasil Tes Kecepatan Servis	4
6. Disain Dua Faktor Arikunto	32
7. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan.....	39
8. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Terhadap Hasil <i>Servis</i>	40
9. Uji Normalitas	42
10. Data Sampel Penelitian	52
11. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan.....	53
12. Data <i>Post-Test Power</i> Otot Lengan	53
13. Data <i>Pre-Test</i> Hasil <i>servis</i>	54
14. Data <i>Post-test</i> Hasil <i>servis</i>	54
15. Data <i>Pre-Test</i> Hasil Kecepatan Servis	55
16. Data <i>Post-Test</i> Hasil Kecepatan Servis	55
17. Perhitungan T-Score Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan Servis	56
18. Perhitungan T-Score Data <i>Post-test</i> Kemampuan Servis	56
19. perhitungan z-core.....	57
20. rangkingking hasil perhitungan z-score	57
21. rata-rata dan simpangan baku data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> <i>power</i> otot lengan latihan <i>medicine ball overhead throw</i>	58
22. rata-rata dan simpangan baku data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> <i>power</i> otot lengan latihan <i>medicine ball pullover toss</i>	59
23. rata-rata dan simpangan baku data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> servis latihan <i>medicine ball overhead throw</i>	60
24. rata-rata dan simpangan baku data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> servis latihan <i>medicine ball pullover toss</i>	61
29. uji normanitas data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> <i>power</i> otot lengan latihan <i>medicine ball overhead throw</i>	62

31. uji normanitas data pre-test dan post-test power otot lengan latihan <i>medicine ball pullover toss</i>	63
32. uji normanitas data pre-test dan post-test servis latihan <i>medicine ball overhead throw</i>	64
33. uji normanitas data pre-test dan post-test servis latihan <i>medicine ball pullover toss</i>	65
34. perhitungan rata-rata beda, simpang baku beda, t-hitung dari pre-tes dan post-tes power otot lengan latihan <i>medicine ball overhead throw</i>	68
35. perhitungan rata-rata beda, simpang baku beda, thitung dari pre-tes power otot lengan latihan <i>medicine ball pullover toss</i>	69
36. perhitungan uji-t data post-tes power otot lengan antara latihan <i>medicine ball overhead throw</i> dan latihan <i>medicine ball pullover toss</i>	70
37. perhitungan rata-rata beda, simpang baku beda, t-hitung dari pre-tes dan post-tes servis latihan <i>medicine ball overhead throw</i>	72
38. perhitungan rata-rata beda, simpang baku beda, t-hitung dari pre-tes dan post-tes servis latihan <i>medicine ball pullover toss</i>	73
39. perhitungan uji-t data post-tes servis antara latihan <i>medicine ball overhead throw</i> dan latihan <i>medicine ball pullover toss</i>	74





THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Skema Sistem Tangga	17
2. Bentuk Gerakan <i>medicine ball overhead throw</i>	19
3. Bentuk Gerakan <i>medicine ball pullover toss</i>	22
4. Anatomi otot badan manusia.....	25
4. Bentuk Tes Tolak Bola <i>Medicine</i>	35
5. <i>Lapangan Tes Kemampuan Servis</i>	36



UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Sampel Penelitian	53
2. Data <i>Pre-Test Dan Post-Tes Power</i> Otot Lengan	54
3. Perhitungan T-Score Data <i>Pre-Test Dan Post-Tes Kemampuan Servis</i>	57
4. nilai rata-rata simpang baku.....	59
5. uji normalitas.....	63
6. Uji Homogenitas.....	67
7. Pengujian Hipotesis pertama.....	60
8. Program Latihan	77

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY