

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Struktur Organisasi Penelitian .....	8
<b>BAB I IKAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Hakikat Metode .....	9
B. Hakikat Latihan .....	9
C. Hakikat Metode Latihan.....	11
D. Hakikat Tenis Meja .....	12
E. Hakikat <i>Forehand Drive</i> Tenis Meja .....	20
F. Hakikat Metode <i>Mutliball</i> .....	23
G. <i>ForehandDrive</i> dalam Pantulan ke Dinding .....	28
H. <i>ForehandDrive</i> Dalam Multiball .....	30
I. Hasil Penelitian yang Relevan .....	31
J. Kerangka Berpikir .....	32
K. Hipotesis.....	33
<b>BAB II METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>

A.	Metode dan Desain Penelitian.....	34
1.	Metode Penelitian.....	34
2.	Desain Penelitian.....	35
B.	Partisipan.....	36
C.	Populasi dan Sampel.....	36
D.	Instrument Penelitian.....	37
E.	Prosedur Penelitian.....	40
F.	Pengolahan Data dan Analisis Data.....	41
G.	Program Latihan.....	43
H.	Validitas dan Reliabilitas.....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>60</b>
A.	Hasil Penelitian.....	60
1.	Analisis Data Kuantitatif.....	61
2.	Pengolahan Data Melalui Analisis SPSS.....	63
B.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	80
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>		<b>86</b>
A.	Simpulan.....	86
B.	Implikasi.....	86
C.	Rekomendasi.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>88</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		<b>93</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Program Latihan .....	43
4.1. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	61
4.2. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	62
4.3. Descriptive Data <i>Pretest</i> .....	63
4.4. Descriptive Data <i>Posttest</i> .....	64
4.5. Descriptive Data <i>Gain</i> .....	65
4.6. Uji Normalitas <i>Pretest</i> .....	67
4.7. Uji Normalitas <i>Posttest</i> .....	69
4.8. Uji Normalitas <i>Gain</i> .....	71
4.9. Uji Homogenitas <i>Pretest</i> .....	74
4.10. Uji Homogenitas <i>Posttest</i> .....	75
4.11. Uji Homogenitas <i>Gain</i> .....	76
4.12. Statistika <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Gain</i> .....	77
4.13. Uji Beda Dua Rata-rata .....	78

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Pegangan <i>Shakehand Grip</i> .....	14
2.2. Pegangan <i>Penhold Grip</i> .....	14
2.3. <i>Ready Position</i> .....	22
2.4. <i>Backswing</i> .....	22
2.5. <i>Forward Movement</i> .....	23
2.6. <i>Follow Shrough</i> .....	23
2.7. Latihan <i>Multiball</i> .....	26
2.8. Latihan Pantulan ke Dinding dengan Batasan Garis .....	29
2.9. Latihan Pantulan ke Dinding dengan Dua Batasan Garis .....	29
2.10. Variasi Latihan Satu Titik .....	30
2.11. Variasi Latihan Dua Titik Pukulan .....	30
2.12. Variasi Latihan Tiga Titik Pukulan .....	31
4.1 Histogram Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	68
4.2 Histogram Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol .....	68
4.3 Histogram Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	70
4.4 Histogram Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	70
4.5 Histogram Data <i>Gain</i> Kelompok Eksperimen .....	72
4.6 Histogram Data <i>Gain</i> Kelompok Kontrol .....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A Data Hasil Penelitian .....	93
B Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	110
C Surat-surat .....	121

