

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Struktur Organisasi Tesis .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Pengertian Latihan .....	9
B. Kondisi Fisik .....	10
C. Kecepatan Reaksi .....	12
D. Koordinasi .....	20
E. Pengertian Tenis Lapangan .....	21
F. Komponen Media Alat .....	35

G. Kerangka Pemikiran.....	43
H. Hipotesis.....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
A. Desain Penelitian.....	46
B. Populasi dan Sampel .....	48
C. Instrument Penelitian .....	48
D. Teknik Pengumpulan Data.....	53
E. Analisis Data .....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>56</b>
A. Hasil Penelitian	
1. Produk Pengembangan Media.....	56
2. Cara Kerja Media Alat Bantu.....	61
B. Hasil Pre Test dan Post Test.....	70
C. Uji Paired Sampel T test .....	73
D. Pembahasan.....	74
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI</b>	
A. Kesimpulan .....	63
B. Implikasi dan Rekomendasi .....	64

Daftar Pustaka

Lampiran

Riwayat Hidup

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2. 1 Raket Tennis Lapangan.....	24
Gambar 2. 2 Bola Tennis Lapangan.....	25
Gambar 2. 3 Lapangan Tennis lapangan.....	25
Gambar 2.4 Cara pengangan raket Western, Continental, Forehand Eastern.....	27
Gambar 2.5 Teknik servis .....	29
Gambar 2. 6 Datasheet ESP8266 12-F sebagai Modul Wifi.....	37
Gambar 2. 7 LED (Light Emitting Diode) RGB bentuk SMD WS2812B .....	39
Gambar 2. 8 Buzzer active.....	39
Gambar 2. 9 Adjustable infrared switch sensor jenis proximity.....	40
Gambar 2. 10 FTDI FT232RL.....	41
Gambar 2. 11 Step Up Booster .....	42
Gambar 2. 12 Step Down Booster Ams1117.....	42
Gambar 2. 13 Tripod Kamera EX-330Q.....	43
Gambar 3.1 Rumus Pre Experiment One Group Pre test-Post test.....	46
Gambar 3.2 Variabel bebas dan terikat .....	47
Gambar 3.3 <i>Whole Body Reaction Time</i> .....	49
Gambar 3.4 <i>Speed Coordination Reaction</i> .....	51
Gambar 3.5 <i>Tes Speed anticipation reaction time</i> .....	52
Gambar 4.1 Berbagai komponen yang akan disimpan dalam slave.....	57
Gambar 4.2 Rangkaian input output master.....	57
Gambar 4. 3 Rangkaian input output slave .....	58
Gambar 4.4 Layout.....	59
Gambar 4. 1 <i>Flowchart</i> sistem kerja.....	62

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 4.1 Norma <i>whole body reaction time tes</i> .....	50
Tabel 4.1 Pre test <i>whole body reaction time</i> , <i>coordination reaction time</i> dan <i>speed anticipation reaction time</i> .....	70
Tabel 4.2 Post test <i>whole body reaction time</i> , <i>coordination reaction time</i> dan <i>speed anticipation reaction time</i> .....	71
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data .....	72
Tabel 4.4 Uji Homogenitas Data.....	73
Tabel 4.5 Ringkasan Hasil Uji t Pre-Test dengan Post-Test.....	73