



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Kegunaan Penelitian	5
E. Anggapan Dasar	5
F. Hipotesis	8
G. Pembatasan Masalah	9
H. Batasan Istilah	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS	11
A. Tenis Meja	11
B. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi	19
C. Aspek-Aspek Latihan	20

D. Latihan Berdistribusi	21
1. Latihan Berdistribusi Menurun	21
2. Latihan Berdistribusi Meningkat	23
E. Latihan Forehand Drive Menggunakan Metode Distribusi	23
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	26
A. Metode Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	27
C. Desain Penelitian	28
D. Pengumpulan Data	31
E. Pelaksanaan Latihan	34
F. Prosedur Pengolahan Data	35
 BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	39
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	39
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran-Saran	45
 DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.4 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku	39
2.4 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Kedua Kelompok	40
3.4 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Kelompok Latihan Distribusi Menurun	41
4.4 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Kelompok Latihan Distribusi Meningkat	41
5.4 Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok	42
6.4 Rata-rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok	43
7.4 Hasil Pengujian Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Dari Kedua Kelompok	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.2 Shakehand Grip	11
2.2 Penhold Grip	12
3.2 Square Stance	13
4.2 Side Stance	13
5.2 Open Stance	14
6.2 Pukulan Push	15
7.2 Pukulan Drive	15
8.2 Pukulan Block	16
9.2 Pukulan Chop	17
10.2 Pukulan Service	17
11.2 Counter Hitting	18
1.3 Desain Penelitian	29
2.3 Langkah-Langkah Penelitian	30
3.3 Denah Diagram Tes Back Board	33
4.3 Pelaksanaan Tes Back Board	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Program Latihan Distribusi Istirahat Menurun	48
B. Program Latihan Distribusi Istirahat Meningkatkan	50
C. Foto-foto Pelaksanaan Tes Back Board	52
D. Data Hasil Tes Back Board Dari Kedua Kelompok	53
E. Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal dan Akhir Tes Back Board Kelompok Distribusi Istirahat Menurun	54
F. Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal dan Akhir Tes Back Board Kelompok Distribusi Istirahat Meningkatkan	58
G. Uji Signifikansi	59
H. Daftar F	60
I. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	62
J. Daftar I	63
K. Daftar G	64
L. Surat Keputusan Dosen Pembimbing Skripsi	65
M. Surat Izin Penelitian	66
N. Daftar Riwayat Hidup	67