

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.	vii
BAB I PENDAHULUAN.	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian.	5
D. Kegunaan Penelitian	5
E. Pembatasan Penelitian.	6
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis	7
G. Batasan Istilah	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS.	10
A. Fungsi dan Kegunaan Forehand..	10
B. Pegangan Raket Untuk Forehand	11
C. Jenis-jenis Forehand Ground Stroke	14
D. Teknik Dasar Forehand	18
E. Belajar Forehand Menggunakan Dua Buah Raket.	23
F. Belajar Forehand Menggunakan Satu buah Raket.	31
G. Aplikasi Biomekanik Terhadap Belajar Forehand Ground Stroke Menggunakan Dua Buah Raket dan Satu Buah Raket	34

BAB III	PROSEDUR PENELITIAN	38
	A. Metode Penelitian	38
	B. Populasi dan Sampel	42
	C. Alat Pengumpul Data	46
	D. Penyampaian Program Latihan	51
	E. Sistematika Program Latihan	52
	F. Prosedur Pengolahan dan Analisi Data	54
BAB IV	HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	60
	A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	60
	B. Diskusi Penemuan	71
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	74
	A. Kesimpulan	74
	B. Saran-saran	74
	DAFTAR PUSTAKA	76
	DAFTAR LAMPIRAN	78
	A. Data Mentah Tes Akhir Setiap Komponen Kemampuan forehand kelompok A	78
	B. Data Mentah Tes Akhir Setiap Komponen Kemampuan Forehand Kelompok B	79
	C. Hasil Penilaian Teknik Kemampuan Forehand Kelompok A	80
	D. Hasil Penilaian Teknik Kemampuan Forehand Kelompok B	81
	E. Format Penilaian Belajar Forehand Menggunakan Dua Buah Raket	82
	F. Format Penilaian Belajar Forehand Menggunakan Satu Buah raket	83
	G. Contoh Penghitungan Uji Normalitas	84

H.	Contoh Penghitungan Uji Homogenitas.. . . .	87
I.	Penghitungan Uji Hipotesis.	88
J.	Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	89
K.	Luas Di bawah Lengkung Normal Standar Dari 0 ke Z	90
L.	Nilai Persentil Untuk Distribusi t, $V = dk$	91
M.	Nilai Persentil Untuk Distribusi F	92
N.	Surat Tugas Untuk Pembimbing Skripsi.	94
O.	Surat Permohonan Mengadakan Penelitian.	95
P.	Surat Ijin Penelitian di SDN Pasir Layung.	96
Q.	Surat Ijin Mengutip	97
R.	Program Latihan Forehand Menggunakan Dua Buah Raket dan satu Buah Raket.	98

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1.	Penghitungan Jumlah Nilai, Skor Rata-rata, Simpanagan Baku, dan Varians Setiap Komponen Forehand Kelompok A	62
4.2.	Penghitungan Jumlah Nilai, Rata-rata, Simpangan Baku dan Varians Setiap Komponen Forehand Kelompok B	63
4.3.	Penghitungan Uji Normalitas Data Setiap Komponen Kelompok A	64
4.4.	Penghitungan Uji Normalitas Data Setiap Komponen Kelompok B	65
4.5.	Penghitungan Uji Homogenitas Setiap Komponen Kelompok A dan B	66
4.6.	Perbandingan Hasil Belajar Komponen I Dari Kelompok A dan B	67
4.7.	Perbandingan Hasil Belajar Komponen II Dari Kelompok A dan B	68
4.8.	Perbandingan Hasil Bel;ajar Komponen III Dari Kelompok A dan B	68
4.9.	Perbandingan Hasil Belajar Komponen IV Dari Kelompok A dan B	69
4.10.	Perbandingan Hasil Belajar Komponen V Dari Kelompok A dan B	70
4.11.	Perbandingan Hasil Belajar Semua Komponen Dari kelompok A dan B	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Pegangan Eastern	13
2.2. Forehand Drive	15
2.3. Topspin Forehand Drive	17
2.4. Slice Forehand Drive	18
2.5. Forehand Chop	19
2.6. Posisi Siap Belajar Forehand Menggunakan Dua Buah Raket	27
2.7. Ayunan Ke belakang Forehand Menggunakan Dua Buah Raket	28
2.8. Ayunan Ke depan Forehand Menggunakan Dua Buah Raket	29
2.9. Saat Perkenaan Forehand Menggunakan Dua Buah Raket	30
2.10. Gerakan Lanjutan Forehand Menggunakan Dua Buah Raket	31
2.11. Posisi Siap Menggunakan Satua Buah raket	32
2.12. Ayunan Ke belakang Menggunakan Satu Bauh Raket	33
2.13. Ayunan Ke depan Menggunakan satu Buah Raket	33
2.14. Saat Perkenaan Menggunakan satu Buah raket	34
2.15. Gerakan Lanjutan Menggunakan Satu Buah raket	35
Foto Pelaksanaan Penelitian	104



