

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Metode Latihan .....	7
B. Metode <i>Massed Practice</i> .....	9
C. Metode <i>Distributed Practice</i> .....	13
D. Hakekat <i>Forehand Drive</i> .....	16
E. Perbedaan Pengaruh Metode <i>Massed Practice</i> Dengan Metode <i>Distributed Practice</i> Terhadap Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Dalam Permainan Tenis Meja.....	20
F. Hasil Penelitian yang Relevan .....	21
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis .....	22
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	24
B. Desain Penelitian .....	24

C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Pembatasan Penelitian .....	26
E. Definisi Istilah.....	26
F. Instrumen Penelitian .....	27
G. Program Latihan.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Hasil Pengolahan Data .....	37
B. Diskusi Hasil Penemuan .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bentuk Latihan <i>Forehand Drive</i> pada Tenis Meja.....	12
Gambar 2.2 Latihan <i>Forehand Drive</i> dengan Menggunakan Metode <i>Distributed Practice</i> .....	15
Gambar 3.3 Desain Penelitian .....	24
Gambar 3.4 Alur Penelitian.....	25
Gambar 3.5 Tes Mengukur Keterampilan <i>Forehand Drive</i> pada Permainan Tenis Meja.....	28

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Metode <i>Massed Practice</i> (Kelompok A) .....	30
Tabel 3.2 Program Metode <i>Distributed Practice</i> (Kelompok B).....	32
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Rata-Rata, Simpangan Baku Dan Variansi.....	37
Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok .....	37
Tabel 4.5 Uji Homogenitas .....	38
Tabel 4.6 Uji Signifikansi Peningkatan .....	39
Tabel 4.7 Hasil Uji Signifikansi.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tes Kemampuan <i>Forehand Drive</i> .....	. 48
Lampiran 2 Pembagian Kelompok Latihan	
Berdasarkan Hasil Test Awal <i>Forehand Drive</i> .....	. 49
Lampiran 3 Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Metode <i>Massed Practice</i> .....	. 50
Lampiran 4 Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Metode <i>Distributed Practice</i> .....	. 51
Lampiran 5 Uji Normalitas Tes Awal Metode <i>Massed Practice</i> .....	. 52
Lampiran 6 Uji Normalitas Tes Akhir Metode <i>Massed Practice</i> .....	. 53
Lampiran 7 Uji Normalitas Peningkatan Metode <i>Massed Practice</i> .....	. 54
Lampiran 8 Uji Normalitas Tes Awal Metode <i>Distributed Practice</i> .....	. 55
Lampiran 9 Uji Normalitas Tes Akhir Metode <i>Distributed Practice</i> .....	. 56
Lampiran 10 Uji Normalitas Peningkatan Metode <i>Distributed Practice</i> .....	. 57
Lampiran 11 Uji Homogenitas Metode <i>Massed Practice</i> .....	. 58
Lampiran 12 Uji Homogenitas Metode <i>Distributed Practice</i> .....	. 59
Lampiran 13 Uji Homogenitas Peningkatan Metode <i>Massed Practice</i>	
Dengan Metode <i>Distributed Practice</i> .....	. 60
Lampiran 14 Uji T Metode <i>Massed Practice</i> .....	. 61
Lampiran 15 Uji T Metode <i>Distributed Practice</i> .....	. 63
Lampiran 16 Uji T Peningkatan Metode <i>Massed Practice</i> Dengan	
Metode <i>Distributed Practice</i> .....	. 65
Lampiran 17 Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors .....	. 67
Lampiran 18 Daftar F. Luas Dibawah Lengkungan Standar dari O ke Z .....	. 68
Lampiran 19 Daftar G. Nilai Presentil Untuk Distribusi – t .....	. 69
Lampiran 20 Daftar I. Nilai Presentil Untuk Distribusi – F.....	. 70