

## DAFTAR ISI

RINGKASAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
<b>BAB I</b> <b>PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Kegunaan Penelitian .....	9
<b>BAB II</b> <b>KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN</b>	
<b>PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teori .....	10
1. Hakikat Metode Latihan .....	10
2. Hakikat Kemampuan Daya Cengkeraman .....	11
3. Hakikat Latihan Menggunakan <i>Hand Grip</i> .....	17
4. Hakikat Latihan Menggunakan Bola Tenis.....	20
B. Kerangka Berpikir .....	25
C. Pengajuan Hipotesis .....	28
<b>BAB III</b> <b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Metode Penelitian .....	30
D. Populasi dan Sampel .....	30
E. Instrumen Penelitian .....	31
F. Teknik Pengumpulan Data .....	32
G. Teknik Pengolahan Data.....	32
H. Hipotesis Statistik .....	34

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data .....	37
	B. Pengujian Hipotesis .....	44
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan .....	47
	B. Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA	.....	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	.....	51