

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7

BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Squash	9
1. Ketepatan Pukulan <i>Volley Forehand Drive</i>	22
2. Metode Latihan <i>Lateral Dumbbell Raises</i>	29
3. Metode Latihan <i>Dumbbell Curls</i>	31
B. Kerangka Berpikir.....	40
C. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN.....	44
A. Tujuan Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Metode Penelitian.....	46
D. Populasi Dan Sampel	48
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49
1. Instrumen Penelitian.....	49
2. Pengujian Validitas Dan Rehabilitas.....	50
F. Teknik Analisis Data.....	53
G. Hipotesis Statistika.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	57
A. Deskripsi Data.....	57
B. Pengujian Hipotesis.....	65
C. Pembahasan.....	81

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	75



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bola <i>Squash</i>	12
Gambar 2 Grip Raket <i>Squash</i>	12
Gambar 3 Raket <i>Squash</i>	13
Gambar 4 Lapangan <i>Squash</i>	14
Gambar 5 Sepatu <i>Squash</i>	14
Gambar 6 Kacamata <i>Squash</i>	15
Gambar 7 <i>Service Forehand</i>	16
Gambar 8 <i>Service Backhand</i>	16
Gambar 9 <i>Drive Forehand</i>	17
Gambar 10 <i>Drive Backhand</i>	18
Gambar 11 <i>Cross</i>	18
Gambar 12 Pukulan <i>Lob</i>	19
Gambar 13 Pukulan <i>Boast Forehand</i>	19
Gambar 14 Pukulan <i>Boast Backhand</i>	20

Gambar 15 Pukulan <i>Drop</i>	20
Gambar 16 Pukulan <i>Volley Forehand</i>	21
Gambar 17 Pukulan <i>Volley Backhand</i>	21
Gambar 18 <i>Grip Forehand</i>	27
Gambar 19 Posisi <i>Volley Forehand</i>	27
Gambar 20 Arah pukulan <i>Volley forehand drive</i>	28
Gambar 21 Posisi <i>Lateral Dumbbell Raises</i>	30
Gambar 22 Posisi <i>Dumbbell Curls</i>	32
Gambar 23 Otot bagian atas tubuh.....	38
Gambar 24 Otot inti.....	39
Gambar 1 Pola pengambilan data.....	46
Gambar 2 <i>Repeat accuracy volleyball forehand drive test</i>	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skema Pembentukan Otot , Kekuatan Otot, Daya Tahan dan Power	37
Tabel 2 Data deskriptif statistik pre-test dan post-test metode latihan lateral dumbbell raises.....	58
Tabel 3 Distribusi frekuensi pre-test metode latihan lateral dumbbell raises.....	58
Tabel 4 Distribusi frekuensi post-test metode latihan lateral dumbbell raises.....	59
Tabel 5 Data deskriptif statistik pre-test dan post-test metode latihan dumbbell curls.....	60
Tabel 6 Distribusi frekuensi pre-test metode latihan dumbbell curls.....	60
Tabel 7 Distribusi frekuensi post-test metode latihan dumbbell curls.....	61
Tabel 8 Data uji normalitas.....	62
Tabel 9 Data uji homogenitas.....	64
Tabel 10 Uji paired sample test.....	66
Tabel 11 Independent Samples Test.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

1. Dokumentasi.....	75
2. Data Penelitian.....	81
3. Program Latihan.....	87
4. Lembar Validasi Instrumen Penelitian.....	104
5. Daftar Hadir Peserta Test Awal Pukulan <i>Volley Forehand Drive</i>	109
6. Daftar Hadir Peserta Sampling <i>Treatmeant</i> Metode Latihan <i>Lateral Dumbbell Raises</i>	110
7. Daftar Hadir Peserta Sampling <i>Treatmeant</i> Metode Latihan <i>Dumbbell Curls</i>	111
8. Daftar Hadir Peserta Test Akhir Pukulan <i>Volley Forehand Drive</i>	112
9. Surat Izin Penelitan Skripsi.....	113
10. Surat Balasan Penelitian Skripsi.....	114