

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR REVISI .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Definisi Oprasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS .....	7
2.1.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1.1 pengertian Latihan.....	7
2.1.1.2 Tujuan latihan .....	7
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	8
2.1.3 Sejarah sepak takraw.....	10
2.1.4 Pengertian Sepak Takraw.....	11
2.1.5 Teknik Dasar Sepak Takraw .....	12
2.1.6 Teknik Khusus Sepak Takraw.....	17
2.1.6 Otot-otot Bereaksi saat Melakukan <i>Smash</i> .....	27
2.1.7 Latihan Bola yang Digantung .....	27
2.1.9 Kerangka Konseptual .....	28
2.1.10 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	29

2.1.11 Hipotesis Penelitian.....	30
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Metode Penelitian.....	31
3.2 Variable penelitian .....	31
3.3 Desain penelitian .....	32
3.4 Populasi dan sampel .....	32
3.5 Teknik pengumpulan data .....	33
3.6 Instrumen penelitian .....	33
3.7 Teknik analisis data.....	35
3.8 Langkah-langkah penelitian .....	37
3.9 Waktu dan tempat penelitian.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	40
4.2. Pengujian Normalitas data dari setiap tes .....	41
4.3. Pengujian homogenitas dari setiap tes .....	42
4.4. Pengujian hipotesis.....	42
4.5. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
5.1. Simpulan.....	44
5.2. Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Tangga ( <i>Step-type approach</i> ) .....	10
Gambar 2.2 Sepak Sila .....	14
Gambar 2.3 Sepak Kura-kura.....	15
Gambar 2.4 Sepak Badek .....	15
Gambar 2.5 Teknik Memaha.....	16
Gambar 2.6 Heading .....	17
Gambar 2.7 Mendada .....	18
Gambar 2.8 Servis Bawah Sepak Takraw .....	19
Gambar 2.9 Servis Atas Sepak Takraw.....	20
Gambar 2.10 <i>Smash</i> Kaki Bagian Luar .....	23
Gambar 2.11 <i>Smash</i> Punggung Kaki .....	24
Gambar 2.12 <i>Smash</i> Telapak Kaki .....	25
Gambar 2.13 <i>Smash</i> Gulung .....	26
Gambar 2.14 <i>Smash</i> Lurus .....	27
Gambar 2.15 <i>Block</i> Sepak Takraw.....	28
Gambar 2.16 Latihan <i>Smash</i> Bola yang digantung.....	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	33
Gambar 3.2 Lapangan Tes <i>Smash</i> Sepak Takraw .....	36

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Statistika pertandingan <i>smash</i> sepak takraw GTC.....	3
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Data Penelitian .....	40
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata,standar Deviasi dan Varians .....	41
Tabel 4.3 Hasil pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes .....	41
Tabel 4.1 pengujian Homogenitas dari Tes <i>Smash</i> Lurus Sepak Takraw.....	42
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. statistika .....	49
Lampiran 2. Program Latihan .....	49
Lampiran 3. Hasil Tes Awal .....	53
Lampiran 4. Hasil Tes Akhir .....	54
Lampiran 5. Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes awal ....	55
Lampiran 6. Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir...	57
Lampiran 7. Uji Homogenitas .....	58
Lampiran 8. Uji Hipotesis .....	58
Lampiran 9. Tabel Statistik Normal .....	59
Lampiran 10. Nilai Distribusi t-student .....	60
Lampiran 11. Tabel t-student lanjutan .....	61
Lampiran 12. Distribusi F ( $\alpha=5\%$ ) .....	62
Lampiran 13. Surat Keputusan Dosen Penguji .....	63
Lampiran 14. Surat keputusan Dosen Pembimbing .....	64
Lampiran 15. Surat Observasi.....	65
Lampiran 16. Surat Balasan .....	66
Lampiran 17. Dokumentasi Bersama.....	67
Lampiran 18. Dokumentasi Tes Awal .....	68
Lampiran 19. Dokumentasi <i>treatment</i> .....	69
Lampiran 20. Dokemtasi Tes Akhir .....	70