

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Anggapan Dasar	7
F. Hipotesis	8
G. Batasan Penelitian	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS	11
A. Metodologi Latihan	11

B. Tahapan Latihan Teknik	13
C. Implikasi Teori Latihan	15
D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Latihan	16
E. Teknik Dasar dalam Permainan Sepak Takraw	17
F. Teknik Dasar Sepak Mula dalam Permainan Sepak Takraw	29
G. Media Berlatih	32
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	34
A. Metode Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	34
C. Desain Penelitian.....	35
D. Instrumen Penelitia.....	37
E. Pelaksanaan Latihan.....	39
F. Prosedur Pengolahan Data	41
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA.....	45
A. Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku	45
B. Uji Normalitas Data Tes.....	45
C. Pengujian Uji Homogenitas.....	46
D. Uji Signifikansi Pengaruh Latihan.....	47
E. Uji Signifikansi Pengaruh Latihan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Rata-rata dan Simpang Baku Tes Awal, Tes Akhir dan selisih Hasil.....	45
Tabel 4.2	Hasil Uji Kenormalan Lilliefors Tes Awal, Tes Akhir dan Selisih Hasil.....	46
Tabel 4.3	Hasil Uji Homogenitas Tes Awal, Tes Akhir dan Selisih Hasil.....	47
Tabel 4.4	Hasil Pengujian Signifikansi/Uji Peningkatan	48
Tabel 4.5	Pengujian Uji Signifikansi Perkembangan Hasil Latihan.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	: Sepak sila	20
Gambar 2.2	: Sepak kuda	21
Gambar 2.3	: Sepak badek	22
Gambar 2.4	: Sepak cungkil	23
Gambar 2.5	: Heading	24
Gambar 2.6	: Memaha	24
Gambar 2.7	: Mendada	25
Gambar 2.8	: Menapak	26
Gambar 2.9	: Sepak mula	27
Gambar 2.10	: Smes kedeng	28
Gambar 2.11	: Bloking	29
Gambar 3.1	: Desain penelitian	37
Gambar 3.2	: Lapangan takraw untuk tes servis	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan Sepak Mula	53
Lampiran B	Hasil Tes awal dan Tes Akhir Akurasi Sepak Mula	54
Lampiran C	Uji Normalitas Data Tes Awal Kecepatan Sepak Mula.....	55
Lampiran D	Hasil Uji Normalitas Data Tes Awal Akurasi Sepak Mula.....	56
Lampiran E	Uji Normalitas Data Tes Akhir Kecepatan Sepak Mula.....	57
Lampiran F	Uji Normalitas Data Tes Akhir Akurasi Sepak Mula.....	58
Lampiran G	Uji Peningkatan Kecepatan Sepak Mula.....	59
Lampiran H	Uji Peningkatan Akurasi Sepak Mula.....	60

Lampiran I	Uji Peningkatan (Signifikansi) Kecepatan Sepak Mula.....	61
Lampiran J	Uji Peningkatan (Signifikansi) Akurasi Sepak Mula.....	62
Lampiran K	Uji Hipotesis Hasil Eksperimen Tes Awal dan Akhir Kecepatan Sepak Mula.....	63
Lampiran L	Uji Hipotesis Hasil Eksperimen Tes Awal dan Akhir Kecepatan Sepak Mula	64
Lampiran M	: Luas di bawah Lengkungan Kurve Normal dari O s/d Z.....	66
Lampiran N	: Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors.....	67
Lampiran O	: Nilai Persentil untuk distribusi F.....	68
Lampiran P	: Nilai-Nilai dalam Distribusi T.....	73
Lampiran Q	: Proses Latihan.....	74
LAMPIRAN DOKUMEN PENELITIAN		
	Surat Ijin Penelitian dari FPOK UPI Bandung	77
	Surat Tanda Perijinan Penelitian dari KASI Olahraga Dinas Pendidikan Kab. Subang	78
RIWAYAT HIDUP	79