

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Hakikat Kepercayaan Diri	8
1. Pengertian Percaya Diri	8
2. Karakteristik Individu Yang Percaya diri	10
3. Karakteristik Individu Yang Kurang Percaya Diri	11
4. Aspek Percaya Diri	12
5. Strategi Membangun Kepercayaan Diri	13
B. Hakikat Kondisi Fisik	14
1. Pengertian Kondisi Fisik	14
a. Kekuatan	16
b. Kecepatan	17
c. Daya Tahan	17
C. Hakikat VO_2 Max	18

1. Pengertian <i>VO2 Max</i>	18
D. Hakikat Sepak takraw.....	23
1. Pengertian Sepak takraw	23
2. Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw	24
a. Sepakan.....	25
b. Mendada	30
c. Memaha	31
d. Menyundul (<i>heading</i>)	32
e. Teknik Servis atau Sepak Mula	33
f. Teknik Memblok atau Menahan	35
g. Teknik Smesh (<i>smash</i>).....	36
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Lokasi Populasi dan Sampel Penelitian	39
B. Metode Penelitian	40
C. Definisi Operasional.....	40
D. Instrumen Penelitian.....	41
E. Proses Pengambilan Instrumen.....	44
F. Teknik Pengumpulan Data.....	45
BAB IV PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	49
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data Percaya Diri	49
B. Hasil Pengolahan dan Analisis Data <i>Bleep Test</i>	56
C. Diskusi Penemuan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN	64