

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK..	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL DAN GRAFIK.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Masalah Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA, ANGGAPAN DASAR DAN HIPOTESIS.....	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Pengertian bermain <i>Sepak takraw</i>	9
2.1.2 Manfaat dan peranan olahraga <i>Sepak takraw</i>	10
2.1.3 Teknik dasar <i>Sepak takraw</i>	11
2.1.4 Teknik khusus <i>Sepak takraw</i>	16
2.2 Prinsip Latihan	18
2.2.1 Pengertian latihan	18
2.2.2 Prinsip spesifik	18
2.2.3 Tujuan latihan	19
1. Latihan fisik.....	19
2. Latihan teknik.....	19
3. Latihan taktik.....	19
4. Latihan mental	19
2.2.4 Tujuh perintah latihan.....	19
2.3 Kondisi fisik	20
2.3.1 Kekuatan.....	21
2.3.2 Kecepatan	25
2.3.3 Daya ledak.....	27
1. Power Otot Tungkai	31
2. Modifikasi Resistance Karet.....	32
2.3.4 Daya Tahan.....	34
2.3.5 Fleksibilitas.....	34
2.4 Otot tungkai.....	34
2.5 Wanita dan Olahraga.....	36
2.5.1 Perbedaan fisik antara pria dan wanita.....	36
2.5.2 Kesetaraan gender dalam Olahraga.....	38

2.6 Anggapan dasar	40
2.7 Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1 Metode Penelitian	42
3.2 Populasi dan sampel	42
3.2.1 Populasi	42
3.2.2 Sampel	43
3.3 Desain penelitian	44
3.4 Instrumen	43
1. Tes kecepatan servis	44
2. Tes ketepatan servis	45
3.5 Prosedur Penelitian	47
3.6 Pelaksanaan latihan	48
3.7 Teknik pengumpulan data	51
3.8 Pengelolaan dan analisis data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI TEMUAN	54
4.1 Hasil Penelitian	54
4.1.1 Deskriptif Statistik	54
4.1.2 Pengujian Normalitas Data	56
4.1.3 Pengujian Hipotesis	57
4.2 Diskusi Temuan	58
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	62
A. Simpulan	62
B. Implikasi	62
C. Rekomendasi	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	67
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	88