

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------------------|-------------|
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| PERNYATAAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| UCAPAN TERIMAKASIH | viii |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.5 Struktur Organisasi | 5 |
| 1.6 Definisi Oprasional | 5 |
| 1.7 Struktur Organisasi Skripsi | 7 |
| BAB II | 8 |
| KAJIAN PUSTAKA | 8 |

Rizky Eka Rosa, 2018

PENGARUH LATIHAN POWER TUNGKAI MENGGUNAKAN RESISTANCE KARET DAN FLEKSIBILITAS SENDI PANGGUL TERHADAP HASIL SMASH KEDENG CABOR SEPAKTAKRAW

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

| | |
|---|-----------|
| 2.1 Permainan Sepaktakraw | 8 |
| 2.2 Teknik Dasar Sepaktakraw | 10 |
| 2.2.1 Sepakan (menyepak) | 10 |
| 2.2.2 Memainkan Bola Dengan Kepala (<i>Heading</i>) | 13 |
| 2.2.3 Mendada | 14 |
| 2.2.4 Memaha | 15 |
| 2.3 Smash Kedeng | 16 |
| 2.4 Hakikat Latihan | 17 |
| 2.5 <i>Power</i> Otot Tungkai | 20 |
| 2.6 Hakikat Latihan <i>Resistance</i> Karet | 23 |
| 2.7 Fleksibilitas Sendi Panggul | 24 |
| 2.8 Anggapan Dasar | 26 |
| 2.9 Hipotesis | 28 |
| BAB III | 29 |
| METODE PENELITIAN | 29 |
| 3.1 Metode Penelitian | 29 |
| 3.2 Populasi dan Sampel | 29 |
| 3.2.1 Populasi | 29 |
| 3.2.2 Sampel | 30 |
| 3.3 Desain Penelitian | 30 |
| 3.4 Instrumen dan Alat Penelitian | 31 |
| 3.5 Prosedur Penelitian | 35 |
| 3.6 Tempat dan Waktu Pengambilan Data | 35 |

| | |
|--|-----------|
| 3.7 Teknik Analisis Data | 36 |
| BAB IV | 49 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 49 |
| 4.1 Deskripsi Data Hasil Tes <i>Power</i> Tungkai, Hasil Tes Fleksibilitas dan Hasil Smash Kedeng Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 49 |
| 4.1.1 Gambaran Umum Sampel | 49 |
| 4.1.2 Distribusi Penilaian Tes <i>Power</i> Tungkai, Fleksibilitas Sendi Panggul dan Hasil Smash Kedeng | 51 |
| 4.1.3 Uji Normalitas | 56 |
| 4.1.4 Pengujian Hipotesis..... | 58 |
| 4.1.5 Uji Korelasi | 59 |
| 4.2 Diskusi Penemuan..... | 61 |
| BAB V | 63 |
| KESIMPULAN DAN SARAN..... | 63 |
| 5.1 Kesimpulan | 63 |
| 5.2 Saran | 63 |
| DAFTAR PUSTAKA | 64 |
| LAMPIRAN | 67 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | 75 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 4. 1. Analisis Descriptive Tes <i>Power</i> Tungkai, Fleksibilitas dan Hasil Smash Kedeng Kelompok Eksperimen..... | 49 |
| Tabel 4. 2. Analisis Descriptive Tes <i>Power</i> Tungkai, Fleksibilitas dan Hasil Smash Kedeng Kelompok Kontrol | 50 |
| Tabel 4. 3. Hasil Uji Normalitas <i>Power</i> Tungkai, Fleksibilitas dan Hasil Smash Kedeng pada kelompok eksperimen dan kontrol | 56 |
| Tabel 4. 4. Hasil Pengujian Hipotesis..... | 58 |
| Tabel 4. 5. Hasil Uji Korelasi | 60 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1. Gerakan Teknik Dasar Sepak sila..... | 10 |
| Gambar 2. 2. Gerakan Teknik Dasar Sepak Kuda..... | 11 |
| Gambar 2. 3. Gerakan Teknik Dasar Sepak Cungkil | 12 |
| Gambar 2. 4. Teknik Dasar Menapak..... | 12 |
| Gambar 2. 5. Teknik Dasar Sepak Badek..... | 13 |
| Gambar 2. 6. Teknik Dasar <i>Heading</i> | 14 |
| Gambar 2. 7. Teknik Mendada Cabor Sepaktakraw..... | 14 |
| Gambar 2. 8. Teknik Dasar Memaha Cabor Sepaktakraw | 15 |
| Gambar 2. 9. Tahapan Melakukan Gerakan Smash Kedeng..... | 17 |
| Gambar 2. 10. Tahapan Latihan Kekuatan | 21 |
| Gambar 2. 11. Otot Tungkai..... | 23 |
| Gambar 2. 12. Gelang Sendi Pada Gelang Panggul | 26 |
| Gambar 3. 1. Nonequivalent Control Group Design..... | 31 |
| Gambar 3. 2. Slide Splite Test..... | 33 |
| Gambar 3. 3. Tes Smash Kedeng | 34 |
| Gambar 3. 4 Langkah – langkah Pengumpulan data | 35 |
| Gambar 4. 1. Grafik Hasil Smash Kedeng Awal dan Peningkatan Hasil Smash Kedeng Akhir Kelompok Eksperimen | 39 |
| Gambar 4. 2. Grafik Hasil Smash Kedeng Awal dan Peningkatan Smash Kedeng Akhir Kelompok Kontrol | 40 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Data Sampel Penelitian & Hasil | 50 |
| Lampiran 2. Analisis deksriptif data sampel | 51 |
| Lampiran 3. Perhitungan Uji Normalitas Hasil Latihan Power Tungkai Menggunakan Resistace Karet dan Fleksibilitas Sendi Panggul..... | 52 |
| Lampiran 4. Uji Peningkatan Hasil Hasil Smash Kedeng..... | 53 |
| Lampiran 5. Dokumentasi pelaksanaan pengambilan data penelitian..... | 54 |
| Lampiran 6. Surat perizinan penelitian | 57 |
| Lampiran 7. Surat balasan perizinan penelitian..... | 58 |
| Lampiran 8. SK Pembimbing skripsi | 59 |
| Lampiran 9. Program Latihan Power Tungkai Menggunakan Resistace Karet dan Fleksibilitas Sendi Panggul Smash Kedeng Cabor Sepaktakraw | 62 |