

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
ABSTRAK	x
BAB I PENAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Kegunaan Penelitian.....	5
E. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	5
F. Hipotesis.....	6
G. Pembatasan Masalah.....	7
H. Penjelasan Istilah Dalam Judul.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	10
A. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	10
B. Hubungan Daya Tahan dengan Servis. Smash dan Kontrol dalam permainan sepak takraw.	11
C. Hubungan Kekuatan dan Smash dalam Ketrampilan Bermain Sepak Takraw.....	15
D. Hubungan Power. Smash dalam Ketrampilan bermain Sepak Takraw	16
E. Hubungan Kecepatan dengan Smash dan Kontrol dalam ketrampilan bermain sepak	

	takraw	20
	F. Teknik Dasar dan Teknik Khusus dalam Permainan Sepak Takraw	24
BAB	III PROSEDUR PENELITIAN.....	46
	(A) Metode Penelitian.....	46
	B. Populasi dan Sampel.....	48
	C. Disain Penelitian.....	50
	D. Alat Pengumpul Data.....	51
	E. Tata Cara Pelaksanaan Tes.....	52
	F. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	66
	G. Prosedur Pengolahan Data.....	67
BAB	IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	74
	A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	74
	B. Diskusi Penemuan.....	82
BAB	V KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
	A. Kesimpulan	85
	B. Saran-saran.....	86
	DAFTAR PUSTAKA	88
	LAMPIRAN - LAMPIRAN	
	A. Analisis signifikansi koefisien korelasi diantara variabel	89
	B. Data-data mentah Hasil Tes dan Pengukuran	104
	C. Data-data baku (T.Score) Hasil Tes dan Pengukuran	121

D. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Kekuatan	127
E. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Kecepatan.....	129
F. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data...	
Tes Power.....	131
G. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Daya Tahan.....	133
H. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Servs.. ..	135
I. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Sepak Sila.....	137
J. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Smash	139
K. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Komponen Fisik.....	141
L. Skor Standar Tes Servis Percobaan 1-5...	143
M. T. Skor Servis.....	153
N. Regresi Ganda Kekuatan, Kecepatan, Daya	
Tahan dan Servis.....	155
- Regresi Ganda Kekuatan, Power, Kecepatan,	
Daya Tahan dan Servis.....	155
- Regresi Ganda Kekuatan, Power, Kecepatan,	
Daya Tahan dan Sepak Sila.....	159

- Regresi Ganda Komponen Fisik dengan	
Keterampilan	161
O. Hubungan Kekuatan dengan Keterampilan ..	165
- Hubungan Power dengan Keterampilan.....	167
- Hubungan Kecepatan dengan Keterampilan.	169
- Hubungan Daya Tahan dengan	
Keterampilan	171
P. Nilai-nilai Kritis Uji Lilliefors	173
Q. Daftar F : Luas di bawah lingkungan	
Normal Standar dari 0 ke Z	174
R. Daftar G : Nilai Persentil untuk Distri-	
busi t. $V = dk$	175
S. Daftar I : Nilai Persentil untuk	
Distribusi F	176
T. Surat Izin Mengutip	181
U. Surat Tugas Pembimbing.....	182
V. Surat Permohonan mengadakan Penelitian..	183
W. Surat Izin Mengadakan Penelitian.....	184
X. Riwayat Hidup	185

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.2 Cara pelaksanaan sepak sila	26
2.2 Cara melakukan sepak badek	27
3.2 Cara melakukan Menapak	28
4.2 Cara melakukan sepak cungkil, lihat perkenaan bola pada kaki	29
5.2 Cara pelaksanaan sepak kuda, lihat perkenaan bola pada kaki.....	30
6.2 Memerlihatkan perkenaan bola dengan dahi.....	32
7.2 Bola ditanduk pada samping kanan kepala.....	33
8.2 Bola ditanduk pada samping kiri kepala.....	34
9.2 Bola ditanduk pada bagian belakang kepala.....	35
10.2 Cara Pelaksanaan mengontrol bola dengan dada.....	36
11.2 Cara pelaksanaan mengontrol bola dengan paha.....	38
12.2 Urutan melakukan servis	41
13.2 Urutan melakukan smash	44
14.2 Blok menggunakan bagian belakang badan.....	45
1.3 Cara Lari 60 meter.....	55
2.3 Tes gantung angkat tubuh untuk pria.....	58
3.3 Loncat tegak.....	60
4.3 Lari 1200 meter.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.4 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku.....	74
2.4 Hasil Perhitungan Normalitas Data.....	75
3.4 Hasil Interkorelasi Antara Variabel.....	76
4.4 Hasil Uji Signifikansi Koefesien Korelasi Diantara Variabel.....	77
5.4 Uji Signifikansi Koefesien Korelasi Antara Komponen Fisik Dengan Keterampilan Bermain Sepak Takraw ...	78
6.4 Hasil Penghitungan Korelasi Berganda Komponen Fisik dengan Ketrampilan Bermain Sepak Takraw	79
7.4 Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda Komponen Fisik Dengan Teknik Dasar Keterampilan...	80
8.4 Hasil Indeks Determinasi Komponen Fisik Terhadap Keterampilan	81