

DAFTAR ISI

Daftar isi	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI.....	iv
Daftar Tabel.....	vi
Daftar Gambar	vii
Daftar Lampiran	viii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Hakekat Olahraga Takraw.....	9
2.2 Sepak Takraw	11
2.3 Hakekat Latihan	18
2.3.1 Latihan teknik dasar berbentuk persegi	19
2.3.2 Latihan teknik dasar berbentuk zig-zag.....	20
2.3.3 Latihan teknik dasar berbentuk B.....	21
2.3.4 Sepak sila secara berpasangan.....	21
2.3.5 Latihan teknik dasar dengan 3 orang.....	22
2.3.6 Latihan teknik dasar dengan 4 orang.....	24
2.4 Penelitian Relevan.....	25
2.5 Kerangka Berpikir	27
2.6 Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	29
3.2 Rancangan Penelitian	29
3.3 Variabel Penelitian	30
3.4 Populasi dan Sampel	30
3.4.1 Populasi	30
3.4.2 Sampel	31
3.5 Jenis dan Sumber Data	31
3.5.1 Jenis Data	31
3.5.2 Sumber Data	31
3.6 Instrumen Peneliti.....	32
3.7 Teknik dan Pengumpulan Data	32
3.8 Teknik Analisis Data.....	34

3.8.1 Uji Normalitas	34
3.8.2 Uji Homogenitas.....	35
3.8.3 Uji Hipotesis.....	36
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	38
4.1.1 Tes Awal.....	39
4.1.2 Tes Akhir	40
4.2 Uji Persyaratan	41
4.2.1 Uji Normalitas	42
4.2.2 Uji Homogenitas.....	43
4.2.3 Uji Hipotesis.....	43
4.4 Pembahasan.....	44
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran.....	48
 Daftar Pustaka.....	 50
Lampiran	51

DAFTAR TABEL

Daftar	Halaman
1. Tabel Alur Rencana Penelitian	28
2. Tabel Desain Penelitian	29
3. Tabel norma kemampuan sepak sila	33
4. Hasil tes awal	47
5. Hasil tes akhir	48
6. Uji Normalitas.....	55
7. Uji Homogenitas	56
8. Uji Hipotesis	57

DAFTAR GAMBAR

Daftar	Halaman
1. Sepak sila	13
2. Sepak Kuda	14
3. Heading	16
4. Memaha	17
5. Latihan teknik dasar berbentuk persegi	19
6. Latihan teknik dasar berbentuk zig-zag.....	20
7. Latihan teknik dasar berbentuk B	21
8. Sepak sila secara berpasangan	21
9. Latihan teknik dasar dengan 3 orang	22
10. Latihan teknik dasar dengan 4 orang	24
11. Histogram <i>Pre-test</i>	55
12. Histogram <i>Post-test</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

Daftar	Halaman
1. Program Latihan.....	52
2. Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir	55
3. Uji Normalitas Tes Awal	56
4. Uji Normalitas Tes Akhir.....	57
5. Uji Homogenitas	58
6. Uji Hipotesis	59
7. Tabel Distribusi F.....	61
8. Tabel Lilliefors.....	62
9. Tabel Uji-T.....	63
10. Dokumentasi Penelitian	64
11. Biodata Pribadi.....	88

