

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTARAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. LANDASAN TEORITIS	11
A. Kajian Teoritis	11
1. Hakikat Sepak Takraw	11
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	16
A. Kondisi Fisik.....	20
2.1 Kekuatan (<i>Strength</i>).....	20
2.2 Kecepatan (<i>Speed</i>)	22
2.3 Daya Tahan Otot (<i>Muscular Endurance</i>).....	23
2.4 Daya Tahan (<i>Cardio vascular</i>).....	24
2.5 Daya Ledak (<i>Power</i>).....	25
2.6 Kelentukan (<i>Flexibility</i>).....	26
2.7 Kelincahan (<i>Agility</i>).....	28
3. Hakikat Teknik.....	31
a. Teknik Dasar	32
1. Teknik Sepakan (Menyepak)	32
1.1 Sepak Sila	33

1.2 Sepak Kura/ Sepak Kuda.....	34
1.3 Sepak Cungkil.....	35
1.4 Sepak Badek/ Sepak Simpuh.....	36
1.5 Sepak Tapak.....	37
2. Teknik Memaha.....	38
3. Mendada/ Kontrol Dada	39
4. Membahu/ Kontrol Bahu	40
5. Menyundul Bola/ Main Kepala (<i>Heading</i>)	41
b. Teknik Khusus.....	42
1. Sepak Mula	42
2. Menerima Sepak Mula.....	43
3. Mengumpan	44
4. Serangan atau <i>Smash</i>	44
4.1 <i>Smash</i> Gulung	45
4.2 <i>Smash</i> Kedeng.....	46
4.3 <i>Smash</i> Gunting	46
5. Menahan Serangan (<i>Block</i>).....	47
B. Kerangka Berfikir	48
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	52
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	52
1. Lokasi Penelitian	52
2. Waktu Penelitian	52
B. Populasi dan Sampel	52
C. Metode Penelitian.....	52
D. Instrumen Penelitian.....	53
1. Instrumen Tes Kondisi Fisik	53
2. Instrumen Tes Teknik Dasar Sepak Takraw.....	54
E. Prosedur Penelitian.....	54
1. Tes Kondisi Fisik	54
2. Tes Teknik Dalam Sepak Takraw	61

F. Teknik Analisis Data	67
1. Kondisi Fisik	67
2. Teknik	68
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	70
A. Deskripsi Hasil Penelitian	70
1. Hasil Rata-Rata Kondisi Fisik	72
2. Hasil Rata-Rata Teknik	73s
B. Hasil Penelitian	76
1. Hasil Kondisi Fisik.....	76
2. Hasil Teknik.....	78
B. Penjelasan Hasil Penelitian Konisi fisik dan Teknik PerAtlet..	79
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	86
1. Kondisi Fisik.....	86
2. Teknik.....	88
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN-LAMPIRAN	94