

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRACK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Deskripsi Teori.....	10
2.1.1 Hakikat Sepak Takraw	10
2.1.2 Pakaian dan Sepatu	11
2.1.3 Lapangan Sepak Takraw	13
2.1.4 Bola Sepak Takraw	14
2.2 Hakikat Teknik Dasar Sepak Takraw	15
2.3 Hakikat Mengumpan	17
2.4 Hakikat Latihan Fisik	18
2.5 Hakikat <i>Fleksibilitas</i>	20
2.6 Hakikat koordinasi mata-kaki.....	29
2.7 Kerangka Berpikir.....	33

2.8 Hipotesis	34
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....	35
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	35
3.1.2 Waktu Penelitian.....	35
3.2 Populasi dan Sampel.....	35
3.2.1 Populasi.....	35
3.2.1 Sampel.....	35
3.3 Desain Penelitian	36
3.4 Instrument Penelitian dan Pelaksanaan.....	38
3.5 Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	46
4.2 Hasil Penelitian	46
4.2.1 Deskripsi Hasil Penelitian Fleksibilitas	46
4.2.2 Deskripsi Hasil Penelitian Koordinasi Mata-Kaki.....	47
3.2.3 Deskripsi Hasil Penelitian Kemampuan Umpan.....	48
4.3 Analisis Data	49
4.3.1 Uji Prasyarat Data	49
4.3.2 Uji Hipotesis	51
4.3.3 Analisis uji Hipotesis Dengan Korelasi Ganda.....	52
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran-Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	60