

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
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 TEORITIK	10
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1 Hakikat <i>Fleksibilitas</i> Leher	10
2.1.2 Hakikat Kelentukan Togok	12
2.1.3 Hakikat Keseimbangan	13
2.1.4 Hakikat Sepak Takraw	14
2.1.5 Hakikat Teknik Dasar	18
2.1.6 Hakikat Latihan.....	20
2.1.6.1 TujuanLatihan	21
2.1.6.2 PrinsipLatihan	22
2.1.6.3 AspekLatihan	26
2.1.7 Hakekat <i>Heading</i>	27
2.1.8 Teknik-teknik main kepala (<i>Heading</i>)	31
2.2 Kerangka Berpikir	34
2.3 Hipotesis Penelitian	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.2 Populasi Penelitian	36
3.3 Sampel	36
3.4 Jenis dan Sumber Data	37
3.5 Instrumen Penelitian	38
3.5.1. Instrumen <i>Fleksibilitas</i> leher.....	38
3.5.2. Tes Kelentukan Togok	39
3.5.3. Tes keseimbangan	40
3.5.4. Tes <i>Heading</i>	42
3.6 Variabel Penelitian	43
3.7 Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	45
4.1.1 Deskripsi Lokasi dan Deskripsi Waktu Penelitian.....	45
4.1.2 Deskripsi Subjek Penelitian	45
4.2 Analisis Data	45
4.2.1 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Fleksibilitas</i> Leher.....	45
4.2.2 Deskripsi Hasil Penelitian Kelentukan Togok	46
4.2.3 Deskripsi Hasil Penelitian Keseimbangan	46
4.2.4 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Heading</i> Bola.....	47
4.3 Analisis Data	48
4.3.1 Uji Prasyarat Data	48
4.3.2 Uji Hipotesis	49
4.3.3 Analisis Uji Hipotesis dengan Korelasi Ganda.....	51
4.4 Pembahasan Penelitian	52
4.4.1 Hubungan antara <i>Fleksibilitas</i> leher dengan Hasil <i>Heading</i> Sepak Takraw Pada Atlet Putra STC Simpati Sergai	52
4.4.2 Hubungan antara Kelentukan Togok dengan Hasil <i>Heading</i> Sepak Takraw Pada Atlet Putra STC Simpati Sergai.	53

4.4.3 Hubungan antara Keseimbangan dengan Hasil <i>Heading</i> Sepak Takraw Pada Atlet Putra STC Simpati Sergai.	53
4.4.4 Hubungan antara <i>Fleksibilitas</i> leher, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Hasil <i>Heading</i> Sepak Takraw Pada Atlet Putra STC Simpati Sergai.	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Implikasi Hasil Penelitian.....	56
5.3 Keterbatasan Hasil Penelitian.....	56
5.4 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58

