

DAFTAR ISI

	HALAMAN
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR SKEMA.....	vi
DAFTAR SINGKATAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori.....	7
1. Servis dalam sepak takraw.....	7
2. Akurasi servis pada permainan sepak takraw.....	8
3. Fleksibilitas.....	13
4. Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas.....	13
5. Fleksibilitas Otot Hamstring.....	15
6. Proses Pemanjangan Otot.....	15
7. Anatomi dan Biomekanik Otot Hamstring.....	16
8. Koneksi dan Peran Otot Hamstring.....	21
9. Pengaruh Fleksibilitas Otot Hamstring Terhadap Akurasi Servis Atas Sepak Takraw	21
10. <i>Sit and Reach</i>	22
11. Tes Keterampilan Servis.....	24
B. Konsep Kerangka Berpikir.....	25
C. Kerangka Konsep.....	28
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
B. Metode Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Instrumen Penelitian.....	31

E. Teknik Analisa Data.....	34
F. Uji Hipotesis.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	36
B. Uji Prasyarat Analisa.....	38
C. Pengujian Hipotesa.....	39
BAB V PEMBAHASAN	
A. Pembahasan Hasil Penelitian.....	40
B. Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Skor <i>Sit and Reach Test</i>	24
Tabel 2.2 Skor Akurasi Servis.....	25
Tabel 3.1 Panduan Interpretasi Uji Hipotesis Korelatif.....	35
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Penelitian.....	36
Tabel 4.2 Karakteristik Kaki Server.....	37
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Variabel.....	38
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 4.5 Hasil Analisis Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Servis Sepak Takraw.....	12
Gambar 2.2 Otot Hamstring.....	17
Gambar 2.3 Golgi Tendon Organ.....	19
Gambar 2.4 Sit and Reach Box.....	23
Gambar 2.5 Desain Lapangan Tes Akurasi Servis.....	25
Gambar 3.1 Sit and Reach Test.....	33

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir.....	27
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	28
Skema 3.1 Desain Penelitian.....	29

DAFTAR SINGKATAN

BSSR	= <i>Back Saver Sit and Reach test</i>
GTO	= Golgi Tendon Organ
LGS	= Luas Gerak Sendi
IMT	= Indeks Masa Tubuh
ROM	= <i>Range of Motion</i>
SPSS	= <i>Statistical Program for social science</i>
SRT	= <i>Sit and Reach Test</i>
TLF	= Thoraco Lumbal Fascia
BB	= Berat Badan
TB	= Tinggi Badan