

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	i
HALAMAN PRIBADI	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Kegunaan Penelitian	6
1.5 Definisi Operasional	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1. Kajian Pustaka	8
2.1.1. Pengertian Permainan Tradisional	8
2.1.2. Pengertian Permainan Gobak Sodor	9
2.1.3. Hakikat Latihan	11
2.1.4. Pengertian Kelincahan	16
2.1.5. Kebugaran Jasmani	19
2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan	21
2.3. Kerangka Konseptual	25
2.4. Hipotesis Penelitian	26
BAB 3 Prosedur Penelitian	27
3.1. Metode Penelitian	27
3.2. Variabel Penelitian	27

3.3.	Desain Penelitian	28
3.4.	Populasi dan Sampel	29
3.5.	Teknik Pengumpulan Data	29
3.6.	Instrument Penelitian.....	30
3.7.	Teknik Analisis Data	31
3.8.	Langkah-langkah Penelitian	34
3.9.	Waktu dan Tempat Penelitian	34
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		36
4.1	Hasil Penelitian	36
4.1.2	Pengujian Normalitas Data Dari Setiap Tes	36
4.1.3	Pengujian Homogenitas dari Setiap Tes	37
4.1.4	Pengujian Hipotesis	37
4.2	Pembahasan.....	38
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		40
5.1	Simpulan	40
5.2	Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA		41
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		43
RIWAYAT HIDUP		69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Cara Bermain Gobak Sodor	10
Gambar 3.1 Desain Penelitian	28
Gambar 3.2 Lari Zig-Zag	31

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1. Alur Penelitian	35
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari setiap tes	36
Tabel 4. 2 Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes.....	36
Tabel 4.3 Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes	37
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis untuk Bentuk Permainan <i>Gobak Sodor</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 HASIL DATA TEST <i>ZIG-ZAG RUN</i>	43
Lampiran 2. Program Latihan	44
Lampiran 3. HASIL PERHITUNGAN RATA-RATA, STANDARDEVIASI Dan VARIANS TES AWAL.....	48
Lampiran 4. HASIL PERHITUNGAN UJI NORMALITAS DENGAN MENGUNAKAN Chi-.....	49
Lampiran 5. HASIL PERHITUNGAN RATA-RATA, STANDARDEVIASI Dan VARIANS TES AKHIR	50
Lampiran 6. HASIL PERHITUNGAN UJI NORMALITAS DENGAN MENGUNAKAN Chi-.....	51
Lampiran 7. UJI HOMOGENITAS dan PENGHITUNGAN UJIPENINGKATAN HASIL LATIHAN (Uji Hipotesis)	52
Lampiran 8. DATA TABEL STATISTIK.....	53
Lampiran 9. Tabel T-Student	54
Lampiran 10. Tabel Nilai-nilai Distribusi F $\alpha = 5\%$	56
Lampiran 11. SURAT KEPUTUSAN PEMBIMBING.....	57
Lampiran 12. SURAT KEPUTUSAN PENGUJI	58
Lampiran 13. SURAT IZIN PENELITIAN	59
Lampiran 14. SURAT KETERANGAN PENELITIAN	60
Lampiran 15. DOKUMENTASI PENELITIAN.....	61