

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
2.1 Kajian Teoretis.....	9
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	25

2.3 Kerangka Konseptual.....	26
2.4 Hipotesis Penelitian	28
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	30
3.1 Metode Penelitian	30
3.2 Variabel Penelitian.....	30
3.3 Populasi dan Sampel.....	31
3.4 Desain penelitian.....	31
3.5 Langkah-langkah Penelitian.....	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.7 Instrumen Penelitian	33
3.8 Teknik Analisis Data.....	35
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	37
3.10 Kegiatan Pelaksanaan	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian	39
<i>1.1. Deskripsi Data.....</i>	<i>39</i>
<i>1.2. Pengujian Persyaratan Analisis</i>	<i>40</i>
<i>1.3. Pengujian Hipotesis</i>	<i>42</i>
4.2 Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Simpulan	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48

DAFTAR RIWAYAT HIDUP 72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 prinsip over load dengan sistem tangga	13
Gambar 2. 2 hourglass drill.....	21
Gambar 2. 3 360° - Degree Drill.....	23
Gambar 3. 1 desain penelitian.....	32
Gambar 3. 2 Illinois Agility Run Test.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kegiatan Pelaksanaan	38
Tabel 3. 2 Deskripsi Data Hasil Penelitian (dalam detik).....	39
Tabel 3. 3 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians	40
Tabel 3. 4 Hasil Normalitas Data.....	41
Tabel 3. 5 Hasil Pengujian Homogenitas Data	42
Tabel 3. 6 Analisis Data Hasil Latihan Hourglass Drill	43
Tabel 3. 7 Analisis Data Hasil Latihan Kelas 360° - Degree Drill	43
Tabel 3. 8 Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Antara Kelas Hourglass Drill.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 absensi kehadiran.....	50
Lampiran 1. 2 Program latihan.....	51
Lampiran 1. 3 Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians Dan Lilliefors.....	53
Lampiran 1. 4 Uji Homogenitas Data Dan Uji Hipotesis	58
Lampiran 1. 5 Uji Perbedaan Hasil Latihan.....	60
Lampiran 1. 6 Daftar Table Statistik.....	62
Lampiran 1. 6 Daftar Table Statistik.....	62
Lampiran 1. 7 Daftar Nilai	66
Lampiran 1. 8 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	67
Lampiran 1. 8 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	67
Lampiran 1. 9 Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 1. 10 Dokumentasi.....	70