

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiiiiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Oprasional	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Kegunaan Penlitian	8
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	10
2.1 Kajian Pustaka.....	10
2.1.1 Konsep Latihan	10
2.1.2 Tujuan Latihan	11
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	12
2.1.4 <i>Lateral zig-zag hops</i>	17
2.1.5 Sepak Bola	20
2.1.6 Strategi Pertahanan.....	25
2.1.7 Kelincahan.....	26
2.1.8 Ekstrakurikuler.....	28
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	31
2.3 Kerangka Konseptual	32
2.4 Hipotesis	33
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	34

3.1	Metode Penelitian.....	34
3.2	Variabel Penelitian	34
3.3	Desain Penelitian.....	35
3.4	Populasi dan Sampel	35
3.4.1	Populasi.....	35
3.4.2	Sampel.....	36
3.5	Teknik Pengumpulan Data	36
3.6	Instrumen Penelitian.....	37
3.7	Teknik Analisis Data.....	39
3.8	Langkah – Langkah Penelitian	41
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		44
4.1	Deskripsi Data	44
4.1.1	Data Tes Awal dan Akhir.....	44
4.1.2	Pengujian Persyaratan Analisis	45
4.2	Pembahasan Penelitian	47
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		49
5.1	Kesimpulan.....	49
5.2	Saran	49
DAFTAR PUSTAKA		50
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....		53
RIWAYAT HIDUP.....		79