

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	6
2.1 Kajian Pustaka	6
2.2 Hasil Peneliti yang Relevan	20
2.3 Kerangka Konseptual	21
2.4 Hipotesis	21
BAB 3 METODE PENELITIAN	23
3.1 Metode Penelitian	23
3.2 Variabel Penelitian	23
3.3 Desain Penelitian	23
3.4 Populasi dan Sampel	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data	25
3.6 Instrument Penelitian	25
3.7 Teknik Analisis Data	26

3.8 Langkah-langkah Penelitian	29
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	29
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	32
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	33
4.3 Pembahasan	35
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Simpulan.....	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN-LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
Tabel 4. 2 Data Hasil Penelitian.....	32
Tabel 4. 3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes	33
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	33
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas.....	34
Tabel 4. 6 Hasil Data Tes <i>Shuttle Run</i>	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sitem Tangga (<i>The Step Type Approach</i>)	8
Gambar 2. 2 <i>Shuttle run</i>	13
Gambar 2. 3 <i>Zigzag Run</i>	14
Gambar 2. 4 <i>Envelop Run</i>	14
Gambar 2. 5 <i>Boomerang Run</i>	14
Gambar 2. 6 Lompat <i>Hexagon</i>	15
Gambar 2. 7 Halang Rintang.....	15
Gambar 2. 8 Bentuk Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	17
Gambar 2. 9 Bentuk Latihan 1 <i>Foot In Each</i>	17
Gambar 2. 10 Bentuk Latihan 2 <i>Feet In Each</i>	17
Gambar 2. 11 Bentuk Latihan <i>In In Out Outl</i>	18
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran. 1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	38
Lampiran. 2 Program Latihan	39
Lampiran. 3 Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Awal.....	42
Lampiran. 4 Uji Normalitas Tes Awal.....	43
Lampiran. 5 Rata-rata, Simpangan Baku dan Varians Tes Awal	44
Lampiran. 6 Tabel Distribusi Normal	47
Lampiran. 7 Tabel Nilai Uji Lilliefors	48
Lampiran. 8 Tabel Distribusi F	49
Lampiran. 9 Tabel Distribusi t	50
Lampiran. 10 SK Pembimbing.....	51
Lampiran. 11 SK Penguji.....	52
Lampiran. 12 Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran. 13 Surat Balasan dari UKM.....	54
Lampiran. 14 Dokumentasi Penelitian.....	55
Lampiran. 15 Riwayat Hidup.....	57