

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Definisi Operasional.....	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan/Manfaat Penelitian	6

BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Latihan	8
2. Tujuan Latihan	9
a. Latihan Fisik	10
b. Latihan Teknik	10
c. Latihan Taktik.....	11

d. Latihan Mental	12
3. Prinsip Latihan	13
a. Prinsip Beban Lebih.....	13
b. Prinsip Individualisasi.....	15
c. Prinsip Intensitas Latihan.....	17
d. Pulih Asal.....	17
4. Variasi Latihan	19
5. Konsep Kelincahan	20
6. Konsep <i>Mirror Drill</i>	22
7. Bentuk Variasi <i>Mirror Drill</i>	25
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	27
C. Anggapan Dasar	28
D. Hipotesis.....	28

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	29
B. Variabel Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	30
D. Desain Penelitian	31
E. Langkah-Langkah Penelitian.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data	32
G. Instrumen Penelitian.....	33
H. Teknik Analisis Data.....	34
I. Waktu dan Tempat Penelitian	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian.....	38
1. Deskripsi Data.....	38
2. Analisis Uji Persyaratan.....	39
a. Pengujian Normalitas Data	39
b. Pengujian Homogenitas Data.....	40
3. Pengujian Hipotesis.....	40
a. Analisis Data Hasil Kelas Eksperimen	41
b. Analisis Data Hasil Kelas Control	41
4. Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan.....	42
B. Pembahasan.....	43

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	46
B. Saran-saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA47

LAMPIRAN-LAMPIRAN48

RIWAYAT HIDUP.....73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
2.1 Sistem Tangga.....	14
2.2 <i>Mirror Drill</i>	24
2.3 <i>Mirror Drill</i>	25
2.4 <i>Mirror Drill</i>	26
2.5 <i>Mirror Drill</i>	26
3.1 Desain Penelitian.....	31
3.2 <i>Illinois Agility Run Test</i>	34

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	38
4.2 Hasil Penghitungan Rata-Rata, Standar Deviasi Dan Varians Tes Awal	39
4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	39
4.4 Hasil Penghitungan Homogenitas Data	40
4.5 Analisis Data Hasil Latihan Kelas Eksperimen	41
4.6 Analisis Data Hasil Latihan Kelas Kontrol.....	41
4.7 Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran

1. Program Latihan Kelincahan Variasi <i>Mirror Drill</i>	48
2. Data Hasil Tes Awal, Tes Akhi Dan Peningkatan	52
3. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi Dan Varians Tes Awal Kelas Eksperimen.....	54
4. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi Dan Varians Tes Akhir Kelas Eksperimen.....	55
5. Uji Homogenitas Data Dan Uji Hipotesis Kelas Eksperimen.....	56
6. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi Dan Varians Tes Awal Kelas Kontrol	57
7. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi Dan Varians Tes Akhir Kelas Kontrol	58
8. Uji Homogenitas Data Dan Uji Hipotesis Kelas Kontrol	59
9. Uji Perbedaan Hasil Latihan	60
10. Daftar Tabel Statistik	61
11. Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	66
12. Surat Izin Observasi	67
13. Surat Balasan.....	68
14. Dokumentasi Penelitian	69
15. Daftar Riwayat Hidup	73