

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
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 Kegunaan Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	6
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Pengertian Latihan	6
2.1.2 Prinsip-prinsip latihan	6
2.1.3 Tujuan Latihan	9
2.1.4 Hakikat Kelincahan	9
2.1.5 Hakikat <i>Ladder Drill</i>	11
2.1.6 <i>Icky shuffle</i>	12
2.1.7 Permainan Bola Basket.....	13
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	15
2.3 Kerangka Konseptual	16
2.4 Hipotesis Penelitian	18
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	19

3.1	Metode Penelitian	19
3.2	Variabel Penelitian	19
3.3	Desain Penelitian	19
3.4	Populasi dan Sampel	20
3.5	Teknik Pengumpulan Data	20
3.6	Instrumen Penelitian	21
3.7	Teknik Analisa Data	23
3.8	Langkah- langkah Penelitian	25
3.9	Waktu dan tempat Penelitian	26
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		27
4.1	Hasil Penelitian.....	27
4.1.1	Deskripsi Data.....	27
4.1.2	Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes	27
4.1.3	Pengujian Homogenitas Dara dari Setiap Tes.....	28
4.1.4	Pengujian Hipotesis.....	28
4.2	Pembahasan	29
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		31
5.1	Simpulan.....	31
5.2	Saran	31
DAFTAR PUSTAKA		32
LAMPIRAN- LAMPIRAN		34
RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Normatif Nasional Illinois Agility Run Test untuk usia 16-19 tahun.....	23
Tabel 4. 1 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Setiap Tes.....	27
Tabel 4. 2 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing- masing Tes	27
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Tes Illinois Agility Run	28
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Hipotesis untuk Bentuk Latihan <i>Ladder Drill : Icky Shuffle</i>	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sistem Tangga	7
Gambar 2. 2 icky shuffle	13
Gambar 3. 1 Design Penelitian.....	20
Gambar 3. 2 Illinois Agility Run	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	34
Lampiran 2 Hasil Data Tes Illinois Agility Run	43
Lampiran 3 Hasil Perhitungan Nilai Rata- Rata, Standar Deviasi Dan Varians Tes Awal	44
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Awal	45
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Nilai Rata- Rata, Standar Deviasi Dan Varians Tes Akhir	46
Lampiran 6 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Akhir.....	47
Lampiran 7 Uji Homogenitas Dan Penghitungan Uji Peningkatan Hasil Latihan (Uji Hipotesis).....	48
Lampiran 8 Daftar Tabel Statistik.....	49
Lampiran 9 Surat Keputusan Pembimbing	53
Lampiran 10 Surat Keputusan Penguji	54
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 12 Surat Keterangan Penelitian	56
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	57