

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **“PENGARUH VARIASI LATIHAN ALFABET ATAU HURUF TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN”** ini.

Adapun tujuan di buatnya proposal penelitian ini adalah untuk memenuhi tugas akhir. Selain itu, proposal penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan keilmuan bagi para pembaca dan juga penulis

Dalam penulisan proposal penelitian ini saya selaku penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa
2. Kedua orang tua yang telah memberikan bantuan secara riil dan material
3. Ibu Dr. Nani Ratnaningsih, M.Pd. selaku Dekan Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
4. Bapak H. Abdul Narlan M.Pd, selaku ketua program studi pendidikan jasmani Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Siliwangi sekaligus dosen pembimbing 1 yang telah memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
5. Bapak Dicky Try Tjuniar M. Pd selaku Dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
6. Seluruh Dosen dan Staf tat usaha di lingkungan program studi pendidikan jasmani Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusan.

7. Rekan-reka program studi pendidikan jasmani yang telah mensupport dalam penulisan proposal penelitian ini.
8. Semua pihak yang membantu menyusun proposal penelitian ini yang tidak bias saya sebutkan satu-persatu.

Hanya kepada allah SWT penulis memohon segala kebaikan, petunjuk bantuan , serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya.amin.

Tasikmalaya, 05 September 2022

Penyusun

Peri irawan

182191073

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Teoritis.....	8
2.1.1 Pengertian latihan	8
2.1.2 Prinsip Latihan	9
2.1.3 Sepakbola.....	11
2.1.4 Kelincahan	12

	Halaman
2.1.5 Alfabet	13
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	17
2.3 Kerangka Konseptual	18
2.4 Hipotesis Penelitian	19
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	20
3.1 Metode Penelitian.....	20
3.2 Variabel Penelitian	20
3.3 Desain Penelitian.....	21
3.4 Populasi sampel.....	21
3.5 Teknik pengumpulan data.....	22
3.6 Instrumen penelitian	22
3.7 Teknik pengumpulan data.....	23
3.8 Instrumen penelitian	26
3.9 Waktu Dan Tempat Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1 Hasil penelitian.....	28
4.2 Pengujian persyaratan analisis	29
4.3 Pengujian hipotesis	30
4.4 Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	32

	Halaman
5.1 Kesimpulan	32
5.2 Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN-LAMPIRAN	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 6.1 Prinsip <i>Over Load</i> Dengan Sistem Tangga.....	7
Gambar 6.2 Huruf H.....	13
Gambar 6.3 Huruf A.....	13
Gambar 6.4 Huruf V.....	14
Gambar 6.5 Huruf E.....	15
Gambar 8.1. Desain Penelitian.....	19
Gambar 8.2 <i>Illinois Agility Run Test</i>	21

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kegiatan Pelaksanaan.....	27
Tabel 2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kelincahan	28
Tabel 3 Mean, Simpangan Baku dan Varians	30
Tabel 4 Uji Lilliefors	30
Tabel 5 Uji F (Fisher)	34
Tabel 6 Uji t-test.....	34