

DAFTAR ISI

	Hal
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	v
<i>ABSTACK</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Definisi Operasional	7
1.4 Tujuan Masalah	8
1.5 Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEOTIRIS	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Konsep Latihan.....	9
2.1.1.1 Pengertian Latihan	9
2.1.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan	9
2.1.1.3 prinsip Latihan	11
2.1.1.3.1 Beban Lebih (<i>Overload</i>)	12
2.1.1.3.2 Prinsip Individualis.....	13
2.1.1.3.3 Intensitas Latihan	14
2.1.1.3.4 Kualitas Latihan	15
2.1.1.2.5 Variasi Latihan	15
2.1.2 Ekstrakulikuler.....	15
2.1.3 Olahraga Futsal.....	16

2.1.4 Kelincahan	17
2.1.5 Permainan Tradisional	18
2.1.6 Permainan Tradisional Hadang	19
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	20
2.3 Kerangka Konseptual.....	21
2.4 Hipotesis Penelitian	22
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	23
3.1 Metode Penelitian	23
3.2 Variabel Penelitian.....	23
3.3 Desain Penelitian	24
3.4 Populasi dan Sampel.....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data	25
3.6 Instrumen Penelitian	25
3.7 Teknik Analisis Data	27
3.8 Langkah-langkah Penelitian	30
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	32
4.2 Pengujian Normalitas Dari setiap Tes	33
4.3 Pengujian Homogenitas Dari Setiap Tes	33
4.4 Pengujian Hipotesis	34
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian.....	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1 Simpulan.....	39
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 3.1 Data Normatif Nasional <i>Illinois Agility Run Test</i>	27
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Data Penelitian	32
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Rata – rata, standar deviasi, dan varians	33
Tabel 4.3 Hasil pengujian normalitas data dari masing-masing tes.....	33
Tabel 4.4 Hasil pengujian homogenitas dari tes <i>Illinois agility run</i>	33
Tabel 4.5 Hasil pengujian hipotesis latihan menggunakan permainan tradosional hadang	34

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Sistem Tangga.....	13
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	24
Gambar 3.2 <i>Tes Illinois Agility Run</i>	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Program latihan.....	42
Lampiran 2. Hasil Data Tes Illinois Agility Run	47
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Rata – rata, Standar Deviasi, Varians Tes Awal.	48
Lampiran 4. Hasil Perhitungan Rata – rata, Standar Deviasi, Varians Tes Akhir	49
Lampiran 5. Uji Homogenitas dan Pengujian Hipotesis (Kelincahan)	50
Lampiran 6. Data Tabel Statistik	51
Lampiran 7. Tabel Nilai-Nilai Distribusi t-Student	52
Lampiran 8. Lanjutan Tabel t-Student	53
Lampiran 9. Tabel Nilai-Nilai Distribusi F ($\alpha = 5\%$)	54
Lampiran 10. Surat Keputusan Pembimbing	55
Lampiran 11. Surat Keputusan Penguji	56
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian	58
Lampiran 14. Foto-Foto Penelitian	59