

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Kegunaan Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	6
2.1 Kajian Pustaka	6
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	26
2.3 Kerangka Konseptual	27
2.4 Hipotesis Penelitian	29
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	30
3.1 Metode Penelitian	30
3.2 Variabel Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.4 Desain Penelitian	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data	33
3.6 Instrumen Penelitian	33

	Halaman
3.7 Teknik Analisis Data.....	35
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	38
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	39
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	40
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
4.3 Pembahasan.....	43
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	50
RIWAYAT HIDUP.....	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1. Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan	22
Tabel 3. 1. Rencana Penelitian.....	39
Tabel 4. 1. Hasil Penelitian	40
Tabel 4. 2. Hasil Perhitungan Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians dari Tes Awal dan Tes Akhir.....	41
Tabel 4. 3. Hasil Pengujian Normalitas Data.....	41
Tabel 4. 4. Hasil Pengujian Homogenitas Data	42
Tabel 4. 5. Hasil Pengujian Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1. Pergerakan Kekiri Muka.....	8
Gambar 2. 2. Pergerakan ke Kanan Muka.....	9
Gambar 2. 3. Pergerakan ke Samping Kiri.....	10
Gambar 2. 4. Pergerakan ke Samping Kanan.....	11
Gambar 2. 5. Pergerakan ke Kiri Belakang.....	12
Gambar 2. 6. Pergerakan ke Belakang Kiri.....	13
Gambar 2. 7. Posisi Tengah	14
Gambar 2. 8. <i>Footwork</i> menggeser (<i>Shuffling</i>).....	16
Gambar 2. 9. <i>Shuttle Run</i>	17
Gambar 2. 10. <i>Zigzag Run</i>	17
Gambar 2. 11. <i>Envelop Run</i>	17
Gambar 2. 12. Sistem Tangga	21
Gambar 3. 1. <i>one group pretest-posttest design</i>	32
Gambar 3. 2. Ilustrasi pelaksanaan <i>shuttle run test</i>	34
Gambar 3. 3. Langkah-langkah Penelitian.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing	51
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 3. Surat Balasan	53
Lampiran 4. Tabel Liliefors Hitung	54
Lampiran 5. Tabel Nilai Krisis Distribusi F.....	55
Lampiran 6. Tabel Nilai Krisis Distribusi T	56
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian	57
Lampiran 8. Program Latihan	65
Lampiran 9. Dokumentasi penelitian	69