

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIAN.....	xiiiv
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 Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	6
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Permainan Bola Basket.....	6
2.1.2 Kelincahan.....	8
2.1.3 Latihan.....	10
2.1.4 Latihan <i>Ladder</i>	13
2.1.5 Profil Ekstakurikuler Bola Basket.....	17
2.2 Hasil Penelian Yang Relevan	17

	Halaman
2.3 Kerangka konseptual	19
2.4 Hipotesis Penelitian	20
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	20
3.1 Metode penelitian	21
3.2 Variabel Penelitian	21
3.3 Desain penelitian	22
3.4 Populasi dan Sampel.....	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data	23
3.6 Instrumen Penelitian	23
3.7 Teknik Analisis Data	25
3.8 Langkah-Langkah Penelitian.....	27
3.9 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	28
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	29
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis	30
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	32
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	33
5.1 Simpulan.....	34
5.2Saran	34
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN	39
RIWAYAT HIDUP.....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Rancangan penelitian <i>One Group pre test – post test design</i>	17
Tabel 3. 2 Jadwal Penelitian	28
Tabel 4. 1 Hasil Penelitian Pretest & Posttest	29
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata (mean) dan Standar Deviasi Tiap <i>Test</i>	30
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Data	31
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas Data Dari Masing-Masing Tes	31
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Uji t hitung	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Lapangan Bola Basket.....	7
Gambar 2.2 Ring Basket.....	8
Gambar 2.3 Beban Latihan.....	12
Gambar 2.4 <i>Ladder Training</i>	14
Gambar 2.5 <i>Lateral In In Out Out</i>	14
Gambar 2.6 <i>2 In 2 Out Weaving</i>	15
Gambar 2.7 <i>Ickey Shuffle</i>	16
Gambar 3. 2 <i>Zig-Zag Test</i>	24

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan.....	39
Lampiran 2 Hasil <i>Pretest Posttest</i>	42
Lampiran 3 Perhitungan Rata Rata,Standar Deviasi Dan Varians <i>Pretest</i>	43
Lampiran 4 Perhitungan Rata Rata,Standar Deviasi Dan Varians <i>Posttest</i> ...	44
Lampiran 5 Uji Homogenitas Data Dan Uji Hipotesis.....	45
Lampiran 6 Tabel Distribusi Z-0	46
Lampiran 7 Tabel Distribusi <i>Liliefors</i>	47
Lampiran 8 Tabel Distribusi F	48
Lampiran 9 Tabel Distribusi t.....	49
Lampiran 10 SK Bimbingan Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	50
Lampiran 11 Surat Izin Observasi Penelitian.....	51
Lampiran 12 Surat Balasan Observasi Penelitian	52
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	53