

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I	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.....	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS.....	7
2.1. Kajian Pustaka.....	7
2.1.1. Konsep Latihan	7
2.1.2. Hakikat Kondisi Fisik.....	11
2.1.3. Kelincahan.....	12
2.1.4. <i>Zig-Zug Run</i>	14
2.1.5. Permainan Sepakbola	16
2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan	28
2.3. Kerangka Konseptual	29
2.4. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	31
3.1. Metode Penelitian.....	31
3.2. Variabel Penelitian	31
3.3. Desain Penelitian.....	31
3.4. Populasi Dan Sampel	32
3.5. Teknik Pengumpulan Data	33

3.6. Instrumen Penelitian.....	33
3.7. Teknik Analisa Data	35
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	39
4.1.1. Penguji Persyaratan Analisis	40
4.2. Pembahasan Penelitian.....	42
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	43
5.1. Simpulan	43
5.2. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	46
RIWAYAT HIDUP	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen.....	32
Tabel 3. 2 Nilai Butir-Butir Tes.....	34
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian.....	39
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi Dan Variasi.....	40
Tabel 4. 3 Hasil Normalitas Data Tes Awal Dan Tes Akhir	41
Tabel 4. 4 Hasil Penguji Homogenitas Data	41
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sitem Tangga (The Step Type Approach)	9
Gambar 2.2 <i>Zig-Zag Run</i> (Luxbacher, 2001).....	15
Gambar 2. 3 Tendangan kaki bagian dalam (Insede-foot)	19
Gambar 2. 4 Tendangan punggung kaki (Instep-foot)	19
Gambar 2. 5 Tendangan dengan punggung kaki bagian dalam (Insede-instep)....	20
Gambar 2. 6 Tendangan dengan punggung.....	21
Gambar 2. 7 Teknik Menghentikan/Menahan Bola	22
Gambar 2. 8 Teknik Menggiring Bola	25
Gambar 2. 9 Teknik menyundul bola	26
Gambar 3. 1 Illinois Agility Run Test	33