

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTO HIDUP.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
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 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Latihan.....	6
2.1.2 <i>Agility</i>	10
2.1.3 <i>Hexagon</i>	12
2.1.4 Bola Voli.....	15
2.1.5 Ekstrakurikuler.....	15
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	16
2.3 Kerangka Konseptual.....	18
2.4 Hipotesis.....	19
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	20

3.1 Metode Penelitian.....	20
3.2 Variabel Penelitian	20
3.3 Populasi dan Sampel	21
3.3.1 Populasi.....	21
3.3.2 Sampel.....	21
3.4 Desain Penelitian.....	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data	24
3.6 Instrumen Penelitian.....	24
3.7 Teknik Analisis Data.....	26
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	29
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	29
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	31
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	33
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	34
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	35
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Simpulan.....	38
5.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	43
RIWAYAT HIDUP PENULIS	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 2 Data Normatif <i>T-Test Agility</i>	26
Tabel 3. 3 Waktu Pelaksanaan	30
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian.....	31
Tabel 4. 2 Hasil perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan <i>Varians</i> dari <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	32
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas Data	33
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	34
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga	8
Gambar 2. 2 <i>Hexagon</i>	14
Gambar 2. 3 Kerangka Konseptual Penelitian	18
Gambar 3. 1 Design Penelitian <i>One-Group Pre-test Post-test</i>	23
Gambar 3. 2 <i>T-Test</i>	25

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	43
Lampiran 2 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46
Lampiran 3 Perhitungan Skor Rata-rata , Standar Deviasi, Varians, dan Uji Lilliefors <i>Pretest</i>	47
Lampiran 4 Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, dan Uji Lilliefors <i>Posttest</i>	48
Lampiran 5 Uji Homogenitas.....	49
Lampiran 6 Uji Hipotesis Perbedaan Dua Rata-rata Populasi Berhubungan (Defendent) dengan Uji Satu Pihak.....	50
Lampiran 7 Tabel Distribusi Z Normal.....	51
Lampiran 8 Tabel Nilai Uji Lilliefors	52
Lampiran 9 Tabel Distribusi F	53
Lampiran 10 Tabel Distribusi t	54
Lampiran 11 SK Pembimbing.....	55
Lampiran 12 Surat Observasi / Pengambilan Data Penelitian	56
Lampiran 13 Surat Balasan Observasi / Pengambilan Data Penelitian.....	57
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian	58