

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	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	10
1.3 Definisi Operasional	10
1.4 Tujuan Penelitian	10
1.5 Manfaat Penelitian	11
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	12
2.1 Kajian Pustaka	12
2.1.1 Pengertian Latihan	12
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan	13
2.1.3 Komponen-Komponen Latihan	16
2.1.4 Program Latihan.....	17
2.1.5 Tujuan Dan Sarana Latihan	22
2.1.6 Kondisi Fisik.....	23
2.1.7 Pengertian Kelincahan	26
2.1.8 Pengertian <i>Zig-Zag Run</i>	27
2.1.9 Variasi Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	28

2.1.10 Pengertian Sepak Bola	33
2.1.11 Teknik dasar dalam Sepak Bola.....	35
2.2 Hasil Penelitian Relevan	37
2.3 Kerangka Konseptual.....	39
2.4 Hipotesis Penelitian	40
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	42
3.1 Metode Penelitian	42
3.2 Variabel Penelitian.....	43
3.3 Populasi dan Sampel	43
3.3.1 Populasi.....	43
3.3.2 Sampel.....	44
3.4 Desain Penelitian	44
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.6 Instrumen Penelitian	46
3.7 Teknik Analisis Data.....	48
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	50
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	52
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Hasil Penelitian	54
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	54
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	55
4.1.3 Pengujian Normalisasi Data.....	55
4.1.4 Pengujian Homogenitas Data.....	56
4.1.5 Pengujian Hipotesis Data	56
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	57
BAB 5 SIMPUL DAN SARAN.....	62
5.1 Simpulan	62
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	68
RIWAYAT HIDUP PENULIS	90

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Data Tingkat Kelincahan Siswa.....	7
Tabel 1. 2 Rekapitulasi Hasil Observasi Awal	8
Tabel 3. 1 Waktu Pelaksanaan	53
Tabel 4. 1 Hasil <i>Illinois Agility Run Test Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	54
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir	55
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas Data	55
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas	56
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Beban latihan.....	14
Gambar 2. 2 Latihan <i>zig-zag run</i>	28
Gambar 2. 3 <i>Screenshot zig-zag run forward</i>	29
Gambar 2. 4 <i>Screenshot zig-zag run side shuffle</i>	30
Gambar 2. 5 <i>Screenshot zig-zag run backward shuffle</i>	31
Gambar 2. 6 <i>Screenshot zig-zag run backward crossing over</i>	32
Gambar 2. 7 <i>Screenshot zig-zag run forward backward</i>	33
Gambar 3. 2 <i>One group pretest posttest design</i>	45
Gambar 3. 3 <i>Illinois agility run test</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program latihan variasi <i>zig-zag run</i>	68
Lampiran 2. Hasil <i>Illinois Agility Run Test Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	72
Lampiran 3. Perhitungan Tes Awal.....	73
Lampiran 4. Penghitungan Tes Akhir	74
Lampiran 5. Uji Normalitas Data.....	75
Lampiran 6. Uji Normalitas Data.....	76
Lampiran 7. Uji Homogenitas Dan Uji Hipotesis.....	77
Lampiran 8. Tabel Distribusi Nilai-Nilai Chi-Kuadrat	79
Lampiran 9. Tabel Z (O-Z)	80
Lampiran 10. Tabel Distribusi F	81
Lampiran 11. Tabel Distribusi T	82
Lampiran 12. SK Pembimbing.....	83
Lampiran 13. SK Penguji.....	84
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 15. Surat Balasan Sekolah	86
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	87