

DAFTAR ISI

Daftar isi	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	iii
Daftar Tabel	v
Daftar Gambar	vi
Daftar Lampiran	vii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Definisi Operasional.....	5
1.5 Rumusan Masalah.....	5
1.6 Tujuan Penelitian.....	5
1.7 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Sepakbola.....	7
2.1.1 Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	8
2.1.2 Sarana dan Prasarana.....	9
2.2 Hakekat Kelincahan.....	11
2.3 Latihan <i>Illinois</i> Menggunakan Bola.....	11
2.3.1 Bentuk Latihan <i>Illinois</i> Menggunakan Bola.....	13
2.3.2 Latihan <i>three corner drill</i> menggunakan bola.....	14
2.3.3 Latihan <i>Boomerang Run</i> Menggiring Bola.....	15
2.4 Prinsip Latihan.....	16
2.5 Prinsip Komponen Latihan Kelincahan.....	24
2.6 Penelitian Relevan.....	25
2.7 Kerangka Berpikir.....	27
2.8 Hipotesis.....	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian.....	28
3.1.1 Tempat Penelitian.....	28
3.1.2 Waktu Penelitian.....	28
3.2 Rancangan Penelitian.....	28
3.3 Populasi dan Sampel.....	29
3.1.1 Populasi.....	29
3.1.2 Sampel.....	29
3.4 Instrumen Penelitian.....	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.6 Variabel Penelitian.....	32
3.7 Teknik Analisis Data.....	33
3.7.1 Uji Normalitas.....	33
3.7.2 Uji Homogenitas.....	34
3.7.3 Uji Hipotesis.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Tes Awal.....	36
4.1.2 Tes Akhir.....	38
4.2 Uji Persyaratan.....	39
4.2.1 Uji Normalitas.....	40
4.2.2 Uji Homogenitas.....	41
4.2.3 Uji Hipotesis.....	41
4.3 Pembahasan.....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
Daftar Pustaka.....	47
Lampiran.....	49

DAFTAR TABEL

Daftar	Halaman
1. Tabel Alur Rencana Penelitian.....	27
2. Tabel Desain Penelitian.....	28
3. Tabel Norma Penilaian.....	32
4. Tabel Hasil Tes Kemampuan Kelincahan.....	36
5. Hasil Tes Awal.....	37
6. Hasil Tes Akhir.....	38
7. Uji Normalitas.....	40
8. Uji Homogenitas.....	41
9. Uji Hipotesis.....	42

DAFTAR GAMBAR

Daftar	Halaman
1. Lapangan Sepakbola.....	9
2. Bola.....	10
3. Bentuk Latihan <i>Illinois</i> menggunakan bola.....	13
4. Bentuk Latihan <i>Three corner drill</i>	14
5. Bentuk Latihan <i>Boomerang Run</i> Menggiring Bola.....	15
6. Sistem penambahan beban latihan.....	17
7. Bentuk tes kelincahan (<i>Agility T-Test</i>).....	30
8. Histogram <i>Pre-Test</i>	37
9. Histogram <i>Post-Test</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Daftar	Halaman
1. Program Latihan.....	49
2. Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	51
3. Uji Normalitas Tes Awal.....	52
4. Uji Normalitas Tes Akhir.....	55
5. Uji Homogenitas.....	58
6. Uji Hipotesis.....	60
7. Tabel Distribusi F.....	61
8. Tabel Lilliefors.....	62
9. Tabel Uji-T.....	63
10. Dokumentasi Penelitian.....	64