

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Sepakbola	6
2.1.1. Sejarah Sepakbola	8
2.1.2. Peraturan Sepakbola	9
2.1.3. Peralatan Sepakbola	12
2.2 Kondisi Fisik	13
2.3 Kelincahan	16
2.4 Lari <i>Sprint</i>	18
2.5 Variasi Latihan	21
2.6 Kerangka Berfikir	25
2.7 Hipotesis Penelitian	26
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	27
3.1.1. Tempat Penelitian	27
3.1.2. Waktu Penelitian	27
3.2 Metode Penelitian	27
3.3 Populasi Dan Sampel	28
3.3.1. Populasi	28
3.3.2. Sampel	28
3.4 Variabel Penelitian	29
3.5 Instrumen Penelitian	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data	30
3.7 Analisis Data	31
3.7.1. Uji Normalitas	31
3.7.2. Uji Homogenitas	33
3.7.3. Uji Hipotesis	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	36
4.2. Distribusi Frekuensi.....	37
4.3. Uji Syarat Analisis.....	39
4.3.1. Uji Normlitas	39
4.3.2. Uji Homogenitas.....	40
4.3.3. Uji hipotesis.....	41
4.4. Pembahasan	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	45
5.2. Keterbatasan Penelitian	45
5.3. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA	47
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Daftar	Halaman
1. Lapangan Sepakbola	10
2. Wasit yang Menghitung Pertandingan	11
3. Ukuran Lapangan Sepakbola	13
4. Lari <i>Sprint</i>	19
5. Tepuk Reaksi.....	24
6. <i>Shuttle Run</i>	24
7. <i>Box Drill</i>	25
8. Lari <i>Zig-zag</i>	30
9. Histogram Tes Awal Kelincahan	38
10. Histogram Tes Akhir Kelincahan.....	39

DAFTAR TABEL

Daftar	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	26
2. Rancangan Penelitian.....	27
3. Norma Tes Kelincahan.....	31
4. Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan.....	36
5. Frekuensi Tes Awal Kelincahan	37
6. Frekuensi Tes Akhir Kelincahan.....	38
7. Uji Normalitas.....	40
8. Uji Homogenitas	40
9. Uji Hipotesis	41

DAFTAR LAMPIRAN

Daftar	Halaman
1. Nama dan Nilai Tes Awal Kelincahan	49
2. Nama dan Nilai Tes Akhir Kelincahan	50
3. Daftar Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelincahan.....	51
4. Uji Normlitas Tes Awal Kelincahan	52
5. Uji Normalitas Tes Akhir Kelincahan	55
6. Uji Homogenitas Kelincahan	58
7. Uji Hipotesis Kelincahan	59
8. Tabel Z Score	61
9. Tabel Distribusi F.....	62
10. Tabel L Liliefors	63
11. Tabel Distribus T.....	64
12. Dokumentasi Penelitian	65