

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	viii
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Definisi Operasional	4
1.5 Rumusan Masalah.....	4
1.6 Tujuan Penelitian	4
1.7 Manfaat Penelitian	4
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Pengertian Sepakbola.....	6
2.2 Teknik dasar permainan sepakbola	6
2.3 Sarana dan prasarana dalam permainan sepakbola	7
2.4 Kelincahan	8
2.5 Latihan <i>Zig-zag</i>	9
2.6 Bentuk Latihan <i>Zig-zag</i>	10
2.7 Prinsip Latihan	12
2.8 Prinsip Komponen Latihan Kelincahan	18
2.9 Penelitian yang Relevan.....	19

2.10	Kerangka Berpikir.....	21
2.11	Hipotesis Penelitian	21
BAB III.....		22
METODOLOGI PENELITIAN		22
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.2	Populasi dan Sampel	22
3.3	Instrumen	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.5	Variabel Penelitian.....	25
3.6	Teknik Analisis Data.....	26
3.7	Uji Normalitas.....	26
3.8	Uji Homogenitas	27
3.9	Uji Hipotesis	27
BAB IV.....		28
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		28
4.1.	Hasil Penelitian	28
1.	Deskripsi Hasil Pre-Test Kelincahan	28
2.	Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Kelincahan Siswa.....	29
4.2.	Analisis Data	30
4.3.	Pembahasan Hasil Penelitian	32
BAB V		33
KESIMPULAN DAN SARAN.....		33
5.1.	Kesimpulan	34
5.2.	Implikasi Hasil Penelitian	34
5.3.	Saran	35
DAFTAR PUSTAKA		36

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

2.10.1 Bagan Alur Rencana Penelitian.....	21
3.1.1 Desain Penelitian.....	22
3.2.2 Norma Penilaian.....	25
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian Pretest Kelincahan Siswa.....	28
4.2.2 Deskripsi Hasil Penelitian Posttest Kelincahan Siswa.....	29
4.3.3 Uji T kelincahan Siswa	31
4.3.4 Penurunan Waktu Kelincahan Siswa.....	31

DAFTAR GAMBAR

Tabel

Halaman

2.3.1 Ukuran Lapangan Sepakbola.....	7
2.3.2 Bentuk Bola.....	8
2.6.1 Bentuk Latihan Zig-zag.....	10
2.6.2 Bentuk Latihan Three Corner drill.....	11
2.6.3 Latihan Boomerang Run.....	12
2.7.1 Sistem Latihan penambahan Beban.....	13
3.3.1 Bentuk tes Agility T-Test.....	24
4.1.1 Diagram Pretest Kelincahan Siswa.....	29
4.2.1 Diagram Posttest Kelincahan Siswa.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel

Halaman

1. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	38
2. Surat Izin Penelitian Dari Saekolah.....	39
3. Hasil Data Penelitian.....	40
4. Dokumentasi.....	44