DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**

PENGESAHAN ..... **ii**

LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**

ABSTRAK ..... **iv**

ABSTRACT ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vi**

DAFTAR ISI ..... **ix**

DAFTAR GAMBAR ..... **xi**

DAFTAR TABEL ..... **xii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Identifikasi Masalah 5

1.3 Pembatasan Masalah 5

1.4 Rumusan Masalah 6

1.5 Tujuan Penelitian 6

1.6 Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORITIS **8**

2.1 Kajian Teoritis 8

2.1.1 Hakikat Kelincahan 8

2.1.2 Hakikat Latihan *Ladder Drill* 13

2.1.3 Hakikat Latihan *Zig Zag Run* 16

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan 19

2.3 Kerangka Berfikir 19

2.4 Hipotesis Penelitian 21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN **23**

3.1 Lokasi Dan Waktu Penelitian 23

3.2 Populasi Dan Sampel 23

3.3. Metode Penelitian 24

3.4 Desain Penelitian 25

3.5 Instrument Penelitian 26

3.6 Prosedur Penelitian 27

3.7 Teknik Analisis Data 27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 29
4.1 Deskripsi Data Penelitian 29
4.1.1 Pre test kelompok *Ladder Drill* 29
4.1.2 Pre Test Kelompok *Zig Zag* Run 31
4.2 Uji Persyaratan Analisis 32
4.2.1. Uji Homogenitas 32
4.2.2. Hasil Uji Normalitas 33
4.3. Pengujian Hipotesis 34
4.3.1. Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan pada SSB Kompak Sebelas Tapanuli Utara 34
4.3.2. Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* Terhadap Kelincahan pada SSB Kompak Sebelas Tapanuli Utara 34
4.3.3. Perbedaan pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan latihan *Zig Zag Run* Terhadap Kelincahan pada SSB Kompak Sebelas Tapanuli Utara 35
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian 35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 38
5.1. Kesimpulan 38
5.2. Saran 39
DAFTAR PUSTAKA 40
LAMPIRAN 42

THE Character Building UNIVERSITY