

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II : LANDASAN PENELITIAN	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Hakikat Futsal	8
2. Hakikat Kondisi Fisik	16
3. Hakikat Kelincahan.....	21
4. Hakikat Latihan.....	22
B. Hakikat Variasi Latihan	27
1. Latihan <i>Zig zag-run</i>	28
2. Latihan <i>Boomerang-run</i>	29
3. Latihan <i>Shuttle-run</i> angka 8 <i>with the ball</i>	30
4. Latihan <i>Boomerang run (+)</i>	31
5. Latihan Kelincahan huruf <i>Z with the ball</i>	31
C. Kerangka Berpikir	32

D. Hipotesis	33
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	34
B. Populasi Dan Sampel	34
1. Populasi	34
2. Sampel	34
C. Metode Penelitian	35
D. Desain Penelitian	35
E. Instrumen Penelitian	35
F. Teknik Analisis Data	37
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Data Penelitian	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	41
1. Uji Normalitas	41
2. Uji Homogenitas	42
3. Pengujian Hipotesis	42
C. Pembahasan Hasil Penelitian	43
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	44
DAFTAR PUSTAKA	46
DAFTAR LAMPIRAN	48

THE
Character Building
UNIVERSITY