

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Batasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORI	8
2.1. Deskripsi Teori	8
2.1.1. Hakikat SepakBola.....	8
2.1.2. Hakikat Latihan Fisik.....	11
2.1.3. Hakikat Kelincahan.....	13
2.1.4. Hakikat <i>Zig-Zag Run</i>	16
2.1.5. Hakikat <i>Ladder Drill</i>	18
2.2. Penelitian Relevan	20
2.3. Kerangka Berpikir.....	21
2.4. Hipotesis	23

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian.....	24
3.1.1. Tempat Penelitian	24
3.1.2. Waktu Penelitian.....	24
3.2. Populasi dan Sampel.....	24
3.2.1. Populasi.....	24
3.2.2. Sampel	25
3.3. Metode Penelitian	25
3.4. Desain Penelitian	26
3.5. Instrumen Penelitian	27
3.5.1. Tes Kelincahan.....	27
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.7. Teknik Analisi Data	30
3.8. <i>Dependent Test (One Sample t Test)</i>	31
3.9. Uji beda dua <i>mean (Independent)</i>	32
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	34
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	35
4.2.1. Uji Normalitas.....	35
4.2.2. Uji Homogenitas	36
4.3. Pengujian Hipotesis	37
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	38
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1. Kesimpulan	41
5.2. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	45