DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 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 6
BAB II KAJIAN TEORI **8**
2.1 Deskripsi Konseptual 8
2.1.1. Hakikat Kelincahan 8
2.1.2. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan 9
2.1.3. Cara Meningkatkan Kelincahan 10
2.1.4. Hakikat Permainan Tradisional 12
2.1.5. Hakikat Permainan Tradisional Gobak Sodor 13
2.1.6. Manfaat Permianan Tradisional 16
2.1.7. Nilai-Nilai Yang Terkandung Dalam Permainan Tradisional 19
2.1.8. Hubungan Permainan Tradisional Dengan Kelincahan 22
2.2 Penelitian Yang Relevan 23
2.3 Kerangka Berpikir 23
2.4 Hipotesis Penelitian 25
BAB III METODE PENELITIAN **26**
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 26
3.1.1 Tempat Penelitian 26
3.1.2 Waktu Penelitian 26
3.2 Populasi dan Sampel 26
3.2.1 Populasi 26
3.2.2 Sampel 27
3.3 Metode Penelitian 27
3.4 Desain Penelitian 27
3.5 Instrumen Penelitian 28
3.6 Prosedur Penelitian 29
3.7 Teknik Pengumpulan Data 32
3.8 Teknik Analisis Data 32

3.8.1 Uji Normalitas 33
3.8.2 Uji Homogenitas 33
3.8.3 Uji Hipotesis 33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 34
4.1 Deskripsi Data Penelitian 34
4.1.1 Deskripsi Hasil *Pre-Test Shuttle Run* 34
4.1.2 Deskripsi Hasil *Post-Test Shuttle Run* 36
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 39
4.2.1 Uji Normalitas 39
4.2.2 Uji Homogenitas 40
4.3 Pengujian Hipotesis 41
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 48
5.1 Kesimpulan 48
5.2 Saran 48
DAFTAR PUSTAKA 50
LAMPIRAN 53

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY