

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Pembatasan Penelitian	7
F. Definisi Operasional	7
G. Struktur Organisasi Skripsi	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Kajian Pustaka	10
1. Hakikat Permainan Sepak Bola	10
2. Hakikat Latihan	11
3. Hakikat Latihan Fisik	18
4. Hakikat Metode	22
5. Hakikat Metode Latihan	23
6. Hakikat Metode Repetisi	24
7. Hakikat Latihan Kelincahan	25

8. Latihan <i>Envelope Run</i>	29
9. Latihan <i>Boomerang Run</i>	31
10. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi	33
B. Kerangka Berpikir	34
C. Hipotesis Penelitian	38
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	39
B. Lokasi Subjek Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian	39
1. Lokasi Penelitian	39
2. Populasi dan Sampel Penelitian	40
C. Desain Penelitian	41
D. Instrumen Penelitian	42
E. Pelaksanaan Latihan	45
F. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	46
1. Deskripsi Data	46
2. Uji Normalitas	46
3. Uji Homogenitas	47
4. Uji Hipotesis	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	49
1. Hasil Penghitungan Jumlah, Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku	49
2. Uji Normalitas	50
3. Uji Homogenitas	50
4. Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian	51
B. Diskusi Penemuan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56

B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
DAFTAR LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
4.1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, dan Simpangan Baku	49
4.2. Penghitungn Uji Normalitas	50
4.3. Perhitungan Uji Homogenitas Gain Skor	50
4.4. Perhitungan Uji Signifikansi Hipotesis Penelitian	51
4.5. Perhitungan Uji Signifikansi Hipotesis Penelitian	51
4.6. Perhitungan Uji Signifikansi Hipotesis Penelitian	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Hal
2.1.	Prinsip-prinsip Latihan yang Mempengaruhi Prestasi	12
2.2.	Elemen – elemen Kemampuan Fisik	20
2.3.	Latihan <i>Envelope Run</i>	30
2.4.	Latihan <i>Boomerang Run</i>	32
2.5.	Tujuh Pendukung Prestasi	33
3.1.	Desain Penelitian	41
3.2.	Langkah-langkah Penelitian	42
3.3.	<i>Zig-zag Test</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Hal
1	Ringkasan Program Latihan <i>Envelope Run</i>	61
2	Ringkasan Program Latihan <i>Boomerang Run</i>	64
3	Contoh Formulir Tes Kelincahan	67
4	Tes Awal Kelincahan	68
5	Kelas <i>Envelope Run</i>	69
6	Kelas <i>Boomerang Run</i>	70
7	Perhitungan Rata-rata, Simpangan Baku, Dan Varians	71
8	Perhitungan Uji Normalitas	72
9	Perhitungan Uji Homogenitas	73
10	Perhitungan Uji Hipotesis	74
11	Foto Penelitian	75
12	Surat Izin Penelitian	76
13	Surat Izin Telah Melakukan Penelitian	77
14	Surat Keterangan Telah Mengikuti Seminar Proposal Skripsi	78
15	Daftar Riwayat Hidup	80