

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Sruktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka	6
1. Olahraga Futsal	6
2. Teknik Dasar Permainan Futsal	7
a. Mengumpan (<i>Passing</i>)	7
b. Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>).....	8
c. Menerima Bola (<i>Receiving</i>).....	9
d. Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	9
e. Menembak (<i>Shooting</i>)	11
1) Teknik Menggunakan Punggung Kaki	11
2) Teknik Menggunakan Ujung Kaki	11
f. Menyundul (<i>Heading</i>).....	12
3. Karakteristik Permainan Futsal.....	12
4. Hakikat Kemampuan Kondisi Fisik.....	13
5. Hakikat Kemampuan Kecepatan Gerak (<i>SAQ</i>).....	15
6. Hakikat Kemampuan Kecepatan Gerak Merubah Arah (<i>Agility</i>)..	18
7. Hakikat Latihan.....	21
8. Metode Latihan Kelincahan	25
9. Bentuk Latihan Kelincahan	26
a. Latihan Kelincahan Dik's Letters Agility.....	26
B. Kerangka Pemikiran.....	28
C. Hipotesis	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	30
B. Desain Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel	33
D. Definisi Operasional	33
E. Instrumen Penelitian	34
F. Pelaksanaan Latihan	37
G. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	42
B. Pengujian Hipotesis	44
C. Diskusi Penemuan	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran dan Rekomendasi	49

DAFTAR PUSTAKA	50
----------------------	----

LAMPIRAN	52
----------------	----

RIWAYAT HIDUP	nn
---------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Norma Data <i>Illinois Agility Run Test</i>	36
3.2. <i>Minimum Recovery Time</i>	37
4.1. Hasil Perhitungan Rata-rata, Simpangan Baku, dan Selisih Tes <i>Illinois Agility Run Test</i> Kelompok Eksperimen	42
4.2. Hasil Perhitungan Rata-rata, Simpangan Baku, dan Selisih Tes <i>Illinois Agility Run Test</i> Kelompok Kontrol	42
4.3. Hasil Pengujian Normalitas Liliofers Tes <i>Illinois Agility Run</i> <i>Test</i> Kelompok Eksperimen	43
4.4. Hasil Pengujian Normalitas Liliofers Tes <i>Illinois Agility Run</i> <i>Test</i> Kelompok Kontrol	44
4.5. Hasil Uji Signifikansi Peningkatan Kelincahan Kelompok Eksperimen	45
4.6. Hasil Uji Signifikansi Peningkatan Kelincahan Kelompok Kontrol	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar dan Bagan	Halaman
2.1. Teknik Dasar <i>Passing</i>	8
2.2. Teknik Dasar <i>Chipping</i>	8
2.3. Teknik Dasar <i>Receiving</i>	9
2.4. Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	10
2.5. Teknik Dasar <i>Shooting Punggung Kaki</i>	11
2.6. Teknik Dasar <i>Shooting Ujung Kaki</i>	11
2.7. Teknik Dasar <i>Heading</i>	12
2.8. <i>Komponen Kondisi Fisik</i>	14
2.9. <i>Variabel Pembebanan Latihan</i>	16
2.10. <i>Prinsip-prinsip Latihan</i>	23
2.11. <i>Norma Beban Latihan</i>	24
2.12. <i>Dik's Letters Agility</i>	26
3.1. <i>One Group Pre-test Post-test Design</i>	31
3.2. Langkah – langkah Pengumpulan Data.....	31
3.3. <i>Illinois Agility Run Test</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Awal Illinois Agility Run Test	50
2. Data Hasil Tes Akhir Illinois Agility Run Test	51
3. Penghitungan Rata – Rata Data Kelompok Eksperimen	52
4. Penghitungan Rata – Rata Data Kelompok Kontrol	53
5. Penghitungan Simpangan Baku Kelompok Eksperimen	54
6. Penghitungan Simpangan Baku Kelompok Kontrol	55
7. Penghitungan Uji Normalitas Liliefors Kelompok Eksperimen	56
8. Penghitungan Uji Normalitas Liliefors Kelompok Kontrol	58
9. Penghitungan Uji Signifikansi Kelompok Eksperimen	60
10. Penghitungan Uji Signifikansi Kelompok Kontrol	61
11. Penghitungan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok Eksperimen	62
12. Penghitungan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok Kontrol	63
13. Daftar Tabel Z	64
14. Tabel Nilai Distribusi T	65
15. Tabel Uji Liliefors	66
16. Surat Keputusan Pengesahan Judul Skripsi	67
17. Surat Izin Mengadakan Penelitian	70
18. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	71
19. Program Latihan Dik's Letters Agility	72
20. Bentuk Latihan	88
21. Dokumentasi Penelitian	89