

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Kegunaan/Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Latihan	6

2.1.1.1	Pengertian Latihan	6
2.1.1.2	Prinsip-prinsip Latihan	7
2.1.1.2.1	Prinsip Beban Latihan (<i>Overload</i>)	7
2.1.1.2.2	Prinsip Individualis	8
2.1.1.2.3	Prinsip Kualitas Latihan	8
2.1.1.2.4	Prinsip Intensitas Latihan	9
2.1.2	Kelincahan	10
2.1.2.1	Pengertian Kelincahan	10
2.1.2.2	Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan.....	10
2.1.2.3	Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan.....	11

Halaman

2.1.2.3.1	<i>Suttle Run</i>	11
2.1.2.3.2	<i>Combination Zig-Zag Drill</i>	12
2.1.2.3.3	<i>Three Corner Drill</i>	12
2.1.3	Sepakbola	13
2.1.3.1	Pengertian Sepakbola	13
2.1.3.2	Teknik Dasar Sepakbola	14
2.1.3.3	Teknik Menggiring Bola	16
2.1.4	Penelitian yang Relevan	17

2.2	Anggapan Dasar/Asumsi/Kerangka Berpikir	18
2.3	Hipotesis	18

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

3.1	Metode Penelitian	19
3.2	Variabel Penelitian	19
3.3	Populasi dan Sampel	20
3.4	Disain Penelitian/Paradigma Penelitian	21
3.5	Langkah-Langkah Penelitian	21
3.6	Teknik Pengumpulan Data	22
3.7	Instrumen Penelitian	23
3.8	Teknik Analisis Data	23
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Deskripsi Data	27
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	29
4.2.1	Penghitungan Uji Normalitas Data	29
4.2.2	Pegujian Homogenitas Data	29
4.3	Pengujian Hipotesis	30
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian	30

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	32
5.2 Saran	32

DAFTAR PUSTAKA