

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERMOHONAN MENEMPUH UJIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II	7
TINJAUAN TEORETIS	7
A. Hakekat Kebugaran Jasmani	7
B. Manfaat Kebugaran Jasmani	8
C. Hakekat Latihan Cabang Olahraga Sepakbola.....	9
D. Hakekat Komponen Kondisi Fisik Kelincahan Untuk Sepakbola	10
E. Latihan <i>Traveling Scissors</i> Terhadap Peningkatan Kelincahan.	12
F. Latihan <i>180-Degree Traveling Line Hop</i> Terhadap Peningkatan Kelincahan ..	14
G. Penelitian yang Relevan.....	16
H. Anggapan Dasar	18
I. Hipotesis	19
BAB III.....	21
METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Metode Penelitian	21
B. Desain Penelitian.....	21
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	22
D. Definisi Operasional Variabel.....	23
E. Instrumen Penelitian	24
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	25
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	26
H. Jadwal Penelitian.....	28
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Pengolahan.....	35
1. Deskripsi Data.....	35
2. Hasil Uji Normalitas	37
3. Uji Hipotesis	40
B. Pembahasan Hasil Penelitian	42
BAB V	45
KESIMPULAN DAN SARAN	45

A. Kesimpulan	45
B. Saran-saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49