

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR TABEL	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Hakikat Permainan Olahraga Futsal	7
B. Hakikat Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal	8
C. Hakikat Komponen Kondisi Fisik Kelincahan	10
D. Prinsip Latihan Kelincahan	11
E. Peran Latihan <i>Single Leg Burpee</i> Terhadap Kelincahan	13
F. Peran Latihan <i>Double Leg Burpee</i> Terhadap Kelincahan	15
G. Penelitian yang Relevan	18
H. Anggapan Dasar	20
I. Hipotesis Penelitian	21
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	23
B. Desain Penelitian	23
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	25
D. Instrumen Penelitian	25
E. Pelaksanaan Penelitian	27
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	33
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengolahan	37
1. Deskripsi Data	37
2. Hasil Uji Normalitas	38
3. Hasil Uji Homogenitas	41
4. Uji Hipotesis	43
5. <i>Independent Sample T-Test</i>	44
B. Pembahasan Hasil Penelitian	45

C. Diskusi Penemuan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran-Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52