

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Batasan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
G. Ruang Lingkup Penelitian .....	7
H. Penjelasan Judul .....	7
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Latihan Dot Drill .....	9
B. Latihan Tree Corner Drill .....	9
C. Kecepatan .....	10
D. Latihan Menggiring Bola .....	14
E. Kelincahan .....	17
1. Lari bolak-balik ( <i>shuttle run</i> ) .....	21
2. Lari zig-zag ( <i>zig-zag run</i> ) .....	22
3. <i>Squart trust</i> dan modifikasinya .....	22
4. Lari Rintang .....	23
F. Hubungan Kecepatan Dengan Keterampilan Menggiring bola .....	24
G. Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring bola .....	25
H. Skenario Latihan .....	25
I. Konsep Latihan .....	27
J. Tujuan Latihan .....	30
a. Latihan Fisik .....	30
b. Latihan Teknik .....	30
c. Latihan Taktik .....	31
d. Latihan Mental .....	31
K. Tujuan Latihan .....	31
L. Kerangka Pemikiran .....	39
M. Hipotesis .....	42

<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	43
A. Metode Penelitian .....	43
B. Populasi dan Sampel .....	43
C. Metode Pengumpulan Data .....	44
D. Instrumen Penelitian .....	46
E. Teknik Analisis Data .....	48
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	55
A. Hasil Penelitian .....	55
a. Deskripsi Data .....	55
b. Hasil Penelitian .....	57
1. Uji Prasyarat .....	57
a. Uji Normalitas .....	57
b. Uji Homogenitas .....	58
2. Pengujian hipotesis .....	58
a. Uji Perbedaan .....	58
b. Uji Pengaruh .....	60
B. Pembahasan .....	61
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	63
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	63

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**