

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI, BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	7
1. Latihan	7
2. Latihan <i>Cone</i>	16
3. Latihan <i>Reaction Ball</i>	24
4. Kelincahan	32
B. Kerangka Berpikir	36
C. Pengajuan Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian.....	40

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	42
E. Instrumen Penelitian	43
F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	47
B. Pengujian Hipotesis	54
C. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Square Drill</i>	17
Gambar 2. <i>Star Drill</i>	18
Gambar 3. <i>Z-Pattern Cuts</i>	19
Gambar 4. <i>Boomerang</i>	20
Gambar 5. <i>T-Run</i>	21
Gambar 6. <i>Shuttle Run</i>	22
Gambar 7. <i>8 Run</i>	23
Gambar 8. <i>Reaction Ball</i>	24
Gambar 9. <i>Bounce And Catch</i>	25
Gambar 10. <i>Bounce, Spin And Catch</i>	26
Gambar 11. <i>Wall Toss And Catch</i>	27
Gambar 12. <i>Wall Roll And Catch</i>	28
Gambar 13. <i>Partner Roll and Catch</i>	29
Gambar 14. <i>Partner Bounce and Catch</i>	30
Gambar 15. <i>Partner Agilty</i>	31
Gambar 10. Grafik Histogram Histogram Data Tes Awal Kelincahan Dengan Menggunakan Metode Latihan <i>Cone</i>	48
Gambar 11. Grafik Histogram Histogram Data Tes Akhir Kelincahan Dengan Menggunakan Metode Latihan <i>Cone</i>	50
Gambar 12. Grafik Histogram Histogram Data Tes Awal Kelincahan Dengan Menggunakan Metode Latihan <i>Reaction Ball</i>	52

Gambar 13. Grafik Histogram Histogram Data Tes Akhir Kelincahan Dengan Menggunakan Metode Latihan <i>Reaction Ball</i>	53
--	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelincahan Menggunakan Metode Latihan <i>Cone</i>	47
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelincahan Menggunakan Metode Latihan <i>Cone</i>	49
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelincahan Menggunakan Metode Latihan <i>Reaction Ball</i>	51
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelincahan Menggunakan Metode Latihan <i>Reaction Ball</i>	52
Tabel 5. Data Penelitian Tes Awal Kelincahan Pada Latihan <i>Cone</i> Dan <i>Reaction Ball</i>	65
Tabel 6. Data Penelitian Tes Akhir Kelincahan Pada Latihan <i>Cone</i> Dan <i>Reaction Ball</i>	66
Tabel 7. Tes Awal Kelincahan Pada Latihan <i>Cone</i> Dan <i>Reaction Ball</i>	67
Tabel 8. Tes Awal Dan Tes Akhir Kelincahan Pada Latihan <i>Cone</i>	71
Tabel 9. Tes Awal Dan Tes Akhir Kelincahan Pada Latihan <i>Reaction Ball</i>	74
Tabel 10. Tes Akhir Kelincahan Pada Latihan <i>Cone</i> Dan <i>Reaction Ball</i>	77

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Hasil Penelitian.....	64
2. Program Latihan.....	81
3. Dokumentasi Penelitian.....	98
4. Surat-Surat Penelitian.....	103