

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II DESKRIPSI TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoritis	6
1. Pengertian Latihan	6
2. Pengertian Kelincahan	15
3. Pengertian <i>Footwork</i>	17
4. Pengertian <i>Skipping</i>	21
5. Pengertian <i>Ladder Drill</i>	23
B. Kerangka Berpikir.....	25
C. Pengajuan Hipotesis.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Khusus Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	27
C. Metode Penelitian	28
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	29
E. Instrumen Penelitian	30
F. Teknik Pengambilan Data	33
G. Teknik Analisa Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	41
B. Pengujian Hipotesis	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN - LAMPIRAN	53
----------------------------------	-----------