

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	8
1.6. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN TEORITIS.....	10
2.1. Deskripsi Konseptual	10
2.1.1. Hakikat Kelincahan	10
2.1.2. Hakikat Kecepatan.....	14
2.1.3. Hakikat <i>Hurdle Drill</i>	18
2.1.4. Hakikat <i>Ladder Drill</i>	22
2.1.5. Hakikat Latihan	27
2.1.5.1. Pengertian Latihan	27
2.1.5.2. Tujuan Latihan	31
2.1.5.3. Prinsip-Prinsip Latihan	33
2.1.5.4. Norma-Norma Pembebanan Latihan	36
2.1.5.5. Periodisasi Latihan.....	39

2.1.5.6. Tahapan Perencanaan Program Latihan.....	43
2.1.6. Model Pengembangan Atlet Jangka Panjang (<i>Long-Term Athlete Development</i>)	47
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	50
2.3. Kerangka Berpikir	55
2.4. Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	58
3.1. Tempat Dan Waktu Penelitian	58
3.1.1. Tempat Penelitian	58
3.1.2. Waktu Penelitian.....	58
3.2. Populasi dan sampel	58
3.2.1. Populasi	58
3.2.2. Sampel	58
3.3. Metode Penelitian.....	59
3.4. Desain Penelitian.....	60
3.5. Instrumen Penelitian.....	62
3.5.1. Tes Kelincahan	63
3.5.2. Tes Kecepatan Lari	64
3.6. Teknik Pengumpulan Data	66
3.7. Teknik Analisis Data	66
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	70
4.1. Deskripsi Data Penelitian	70
4.1.1. Distribusi Frekuensi, Grafik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	70
4.1.2. Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	75
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	78
4.2.1. Uji Normalitas	78
4.2.2. Uji Homogenitas.....	80
4.3. Uji Hipotesis.....	82
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	85
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	89
5.1. Kesimpulan.....	89

5.2. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN.....	95

