

## DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembatasan Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat Olahraga Bulutangkis.....	8
2. Hakikat <i>agility</i> (kelincahan).....	13
3. Hakikat Latihan.....	14
4. Variasi Latihan.....	17
4.1 Hakikat Latihan <i>Zig Zag Run</i> .....	18
4.2 Hakikat Latihan <i>Hexagon Drill</i> .....	20
B. Kerangka Berpikir .....	22
C. Hipotesis Tindakan.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Setting Penelitian.....	25
B. Subjek Penelitian .....	25
C. Metode Pengumpulan Data .....	26
D. Desain Penelitian .....	27
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	35

B. Hasil Penelitian .....	36
1. Kondisi Awal .....	36
2. Pelaksanaan Siklus I .....	39
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	43
<b>BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran-Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

