

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Batasan Penelitian.....	5
E. Penjelasan Istilah.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
G. Struktur Organisasi Skripsi.....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b> .....	8
A. Hakikat Latihan.....	8
B. Hakikat Prinsip-prinsip Latihan.....	9
C. Hakikat Kelincahan.....	13
D. Hakikat Kelincaha pada Sepakbola.....	15
E. Hakikat Metode Latihan Interval.....	17
F. Hakikat Latihan <i>Hexagon Drill</i> dan <i>Boomerang Run</i> .....	19
G. Hakikat Sepakbola.....	20
H. Hakikat Kondisi Fisik.....	22
I. Kerangka Penelitian.....	25

Rahmat Hidayat, 2015

*Pengaruh Bentuk Latihan Hexagon Drill Dan Boomerang Run Dengan Metode Interval Intensif Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

J. Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
A. Metode Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel.....	29
C. Desain Penelitian.....	30
D. Instrumen Penelitian.....	32
E. Pelaksanaan Latihan.....	33
F. Prosedur Penelitian.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
A. Analisis Data.....	39
B. Diskusi Temuan.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN dan SARAN.....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	