

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Struktur Organisasi	6
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN	9
A. Hakekat Kemampuan Fisik	9
B. Hakekat Kecepatan Gerak	15
C. Hakekat Kecepatan Maksimal (Speed)	17
D. Hakekat Kelincahan (Agility)	20
E. Hakekat Program Latihan	21
F. Prinsip-Prinsip Latihan	26
G. Hakekat Prinsip Individualisasi	28
H. Prinsip Individualisasi dalam Latihan Kecepatan	30
I. Kerangka Pemikiran	31
J. Hipotesis Penelitian	33
BAB II METODE PENELITIAN	34
A. Metode Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	35

C. Desain Penelitian	36
D. Instrument Penelitian	38
E. Pelaksanaan latihan	40
F. Prosedur Penelitian	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Analisis Data	47
C. Diskusi Penemuan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN - LAMPIRAN	57

