

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Hakekat Kebugaran Jasmani	4
B. Manfaat Kebugaran Jasmani	6
C. Hakekat Latihan	8
D. Hakekat Komponen Kondisi Fisik Kelincahan	9
E. Hakekat Keseimbangan	11
F. Latihan <i>Five Dot Drill</i> Terhadap Peningkatan Kelincahan	12
G. Penelitian yang Relevan	13
H. Anggapan Dasar	16
I. Hipotesis	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	19
B. Desain Penelitian	19
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	20
D. Definisi Operasional Variabel	21
E. Instrumen Penelitian	22
F. Prosedur Pengumpulan Data	23
G. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data	24
H. Jadwal Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengolahan	29
1. Deskripsi Data	29
2. Hasil Uji Normalitas	30

3. Uji Hipotesis	34
B. Pembahasan Hasil Penelitian	36
C. Diskusi Penemuan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran-Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN-LAMPIRAN	43