

DAFTAR ISI

LEMBAR HALAMAN PERSETUJUAN SKripsi	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKripsi	ii
LEMBAR PERMOHONAN MENEMPUH UJIAN SIDANG SKripsi	iii
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	5
ABSTRACT	6
KATA PENGANTAR.....	7
DAFTAR ISI	9
DAFTAR TABEL	11
DAFTAR GAMBAR.....	12
DAFTAR LAMPIRAN	13
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN TEORITIS	4
A. KAJIAN TEORI.....	4
1. Hakikat Tennis Lapangan.....	4
2. Karakteristik Permainan Tennis Lapangan	6
3. Hakikat Atlet	7
4. Hakikat Kondisi Fisik	8

5. Kelincahan	10
6. Hakikat Latihan	11
7. Intensitas dan Volume Latihan.....	13
8. Latihan <i>Agility ladder drill</i>	15
B. Penelitian Yang Relevan	20
C. Anggapan Dasar	22
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Metode Penelitian	24
B. Desain Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	25
D. Definisi Operasional	25
E. Instrumen Penelitian	26
F. Tahapan Penelitian	30
G. Program Latihan	30
H. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. HASIL PENGOLAHAN DATA.....	37
B. PEMBAHASAN	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. KESIMPULAN	46
B. SARAN	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
RIWAYAT HIDUP.....	85