

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR UJIAN	
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	
ABSTARAK	
<i>ABSTRACK</i>	
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	8
2.1Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Konsep Latihan	8
2.1.2 Tujuan dan sasaran Latihan.....	9
2.1.3 Prinsip Latihan	11
2.1.4 Vareasii Latihan	15
2.1.5 Konsep Kelincahan	16
2.1.6 Konsep <i>Mirror Drill</i>	18
2.1.7 Bentuk-Bentuk Variasi Latihan <i>Mirror Drill</i>	20
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Konseptual	22

	Halaman
2.4 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	24
3.1 Metode Penelitian.....	24
3.2 Variabel Penelitian	24
3.3 Desain Penelitian.....	25
3.4 Populasi dan Sampel	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.6 Instrumen Penelitian.....	26
3.7 Teknik Analisis Data.....	27
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	30
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	31
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.1.1 Deskripsi Data	33
4.1.2 Pengujian Normalitas Data dari Tes <i>Ilinois Anggeliti Ran</i>	33
4.1.3 Pengujian Homogenitas dari Tes <i>Ilinois Anggeliti Ran</i>	33
4.1.4 Pengujian Hipotesis	34
4.2 Pembahasan.....	35
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	37
5.1 Simpulan	37
5.2 Saran-saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	40
RIWAYAT HIDUP.....	60