

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERIBADI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	8
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Permainan.....	8
2.1.2 Permainan Kasti	15
2.1.3. Kebugaran jasmani	18
2.1.4 Kecepatan	23
2.1.5 Kelincahan.....	25
2.1.6 Latihan Kecepatan dan Kelincahan Dengan permainan Kasti	27
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	29
2.3 Kerangka Konseptual	29
2.4 Hipotesis Penelitian.....	32

BAB 3 METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Prosedur Penelitian.....	33
3.2 Variabel Penelitian.....	33
3.3 Desain Penelitian.....	34
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.6 Instrumen Penelitian.....	35
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	40
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	41
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	42
4.2 Pembahasan Penelitian.....	46
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52
RIWAYAT HIDUP	79