

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori.....	8
1. <i>Agility</i>	8
a. Definisi.....	8
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>agility</i>	8
c. Gerak dasar bulutangkis.....	11
d. Pengukuran <i>agility</i>	13
2. Kekuatan ektrimitas bawah.....	15
a. Definisi.....	15
b. Fisiologi Kekuatan Otot	15
c. Mekanisme kontraksi otot.....	16
d. Kekuatan otot tungkai bawah.....	18
e. Otot-otot tungkai bawah.....	18
f. Hubungan ektrimitas bawah terhadap <i>agility</i>	19

g. Pengukuran kekuatan ekstremitas bawah.....	20
3. <i>Core Stability</i>	22
a. Definisi	22
b. Anatomi <i>Core Stability</i>	22
c. Fisiologi <i>Core Stability</i>	25
d. Biomekanik <i>Core Stability</i>	25
e. Hubungan <i>Core Stability</i> terhadap <i>agility</i>	26
f. Pengukuran <i>Core Stability</i>	26
4. Keseimbangan	27
a. Definisi	27
b. Fisiologi Keseimbangan.....	29
c. Komponen-komponen pengontrol keseimbangan.....	31
d. Faktor – faktor yang mempengaruhi keseimbangan	34
e. Hubungan keseimbangan terhadap <i>agility</i>	36
f. Pengukuran Keseimbangan.....	37
B. Kerangka Berpikir.....	39
C. Kerangka Konsep.....	42
D. Hipotesis.....	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	43
E. Tempat penelitian.....	43
1. Waktu penelitian	43
B. Metode Penelitian.....	43
C. Populasi dan Sampel	44
D. Instrument Penelitia	44
E. Teknik Analisis Data.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	53
1. Karakteristik responden berdasarkan usia.....	53
2. Karakteristik responden berdasarkan berat badan	54

3. Karakteristik responden berdasarkan tinggi badan	55
4. Karakteristik responden berdasarkan Indeks Masa Tubuh	56
5. Karakteristik responden berdasarkan nilai kekuatan ekstremitas bawah	57
6. Karakteristik responden berdasarkan nilai <i>core stability</i>	58
7. Karakteristik responden berdasarkan nilai keseimbangan	59
8. Karakteristik responden berdasarkan nilai <i>agility</i>	60
B. Uji Persyaratan Analisis	61
1. Uji normalitas data	61
2. Uji hipotesis.....	62
a. Hubungan antara kekuatan ekstremitas bawah dengan <i>agility</i>	62
b. Hubungan antara <i>core stability</i> dengan <i>agility</i>	63
c. Hubungan antara keseimbangan dengan <i>agility</i>	64

BAB V PEMBAHASAN

A. Pembahasan hasil penelitian.....	65
1. Kekuatan ekstremitas bawah	66
2. <i>Core stability</i>	67
3. Keseimbangan	67
4. <i>Agility</i>	68
5. Hubungan antara kekuatan ekstremitas bawah dengan <i>agility</i>	69
6. Hubungan antara <i>core stability</i> bawah dengan <i>agility</i>	70
7. Hubungan antara keseimbangan dengan <i>agility</i>	71
B. Keterbatasan Penelitian	72

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	73
B. Saran	74

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN