

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAKSI .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR SINGKATAN .....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Pencak Silat	10
a. Definisi Pencak Silat .....	10
b. Teknik Dasar Pencak Silat.....	11
2. <i>Core Stability</i>	26
a. Definisi <i>Core Stability</i> .....	26
b. Anatomi <i>Core Stability</i> .....	29
c. Fisiologi <i>Core Stability</i> .....	35
d. Biomekanik <i>Core Stability</i> .....	36
e. Mekanisme <i>Core Stability</i> Terhadap pencak silat .....	38
f. Hubungan <i>Core Stability</i> Terhadap <i>Agility</i> .....	39
g. Pengukuran <i>Core Stability</i> .....	40

	3. <i>Agility</i>	41
	a. Definisi <i>Agility</i>	41
	b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Agility</i> .....	42
	c. <i>Agility</i> pada pencak silat.....	43
	d. Pengukuran <i>Agility</i>	44
B.	Kerangka Berfikir.....	46
C.	Kerangka konsep .....	49
D.	Hipotesis.....	49
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	50
	1. Tempat Penelitian.....	50
	2. Waktu Penelitian .....	50
B.	Metode Penelitian .....	50
	1. Pendekatan Penelitian .....	50
	2. Jenis Penelitian .....	50
	3. Desain Penelitian.....	51
C.	Populasi dan Sampel.....	51
	1. Populasi	51
	2. Sampel.....	51
	3. Kriteria sampel penelitian.....	52
D.	Instrument Penelitian .....	53
	1. Variabel independen.....	53
	2. Variabel dependen.....	55
E.	Teknik Analisis Data .....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>		
A.	Deskripsi Data .....	59
B.	Uji Persyaratan Analisis-Normalitas .....	63
C.	Uji Hipotesis.....	63
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>		
A.	Hasil Penelitian.....	64
	vi	
B.	Keterbatasan .....	70
<b>BAB VI KESIMPULAN</b>		

A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	76