

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR SKEMA	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Perumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian	11

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori.....	13
1. Peningkatan Agility pada pemain futsal	13
a) Pengertian Agility	13
b) Faktor-faktor yang mempengaruhi agility	13
c) Fisiologi kerja agility pada pemain futsal	23
d) Pengertian Futsal	25
e) Biomekanik pada pemain futsal	26
f) Agility pada futsal	40
2. Latihan Agility pada pemain futsal	53
a) Pengertian	53
b) Bentuk-bentuk Latihan Agility pada Permainan Futsal	54
1. Lari Zig-zag	54
a) Pengertian	54
b) Keuntungan Dan Kerugian	55
c) Tujuan Latihan Lari Zig-zag	56
d) Mekanisme Peningkatan Agility pada Lari Zig-zag	56

3. Core Stability Exercise	57
a) Pengertian	57
b) Anatomi Core Stability	60
c) Fisiologi	68
d) Biomekanik	69
e) Mekanisme Core stability	69
f) Prinsip Latihan	72
g) Teknik Latihan Core Stability	78
h) Mekanisme Peningkatan Agility oleh Core Stability	84
B. Kerangka Berpikir	90
C. Kerangka Konsep	91
D. Hipotesis	92

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian	93
B. Metode Penelitian	93
C. Teknik Pengambilan Sample	95
D. Instrumen Penelitian	97
E. Teknik Analisa Data	105

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	108
B. Uji Persyaratan Analisis	121
C. Pengujian Hipotesis	122
1. Uji hipotesis I	122
2. Uji hipotesis II	123
3. Uji hipotesis III	125

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian	127
B. Keterbatasan	133

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN	134
B. SARAN	134

DAFTAR PUSTAKA	135
----------------------	-----

LAMPIRAN