

DAFTAR ISI

hlm

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
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 remaja	13
a. Pengertian Agility.....	14
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi agility.....	14
c. Mekanisme peningkatan agility pada remaja	26
2. CORE STABILITY EXERCISE	27
a. Pengertian Core stability static exercise.....	27
b. Fisiologi Core Stability Static exercise.....	38
c. Prinsip latihan.....	41

d. Teknik dan bentuk latihan	44
e. mekanisme peningkatan agility oleh core stability static exercise.....	49
3. Variasi latihan <i>push up, sit up dan back up</i>	56
a. Pengertian latihan <i>push up, sit up dan back up</i>	56
b. Fisiologi latihan <i>push up, sit up dan back up</i>	58
c. Prinsip Latihan	60
d. Teknik dan bentuk latihan	64
e. Mekanisme peningkatan agility oleh <i>push up, sit up dan back</i>	69
B. KERANGKA BERPIKIR	70
C. KERANGKA KONSEP	74
D. HIPOTESIS.....	75
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	76
B. Metode Penelitian.....	76
C. Populasi dan Sampel	78
D. Instrumen Penelitian.....	80
E. Teknik Analisis Data	93

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	95
B. Uji Prasyaratan Analisis	102
C. Pengujian hipotesis	104

BAB V PEMBAHASAN

A. Pengantar	108
B. Gambaran Umum	108
C. Hasil Penelitian	109
D. Manfaat Penelitian	117
E. Keterbatasan Penelitian	117

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	118
B. Saran	118

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN