

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Abstrak.....	ii
Lembar Persetujuan Ujian Sidang Skripsi.....	iii
Lembar Pengesahan Skripsi.....	iv
Kata Pengantar	v
Daftar isi.....	vii
Daftar Tabel.....	x
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Skema.....	xiii
Daftar Grafik.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian	8

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori.....	9
1. Agility.....	9
a. Pengertian Agility	9
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi agility	10

2. Anak usia 10-12 tahun.....	21
a) Karakteristik anak usia 10-12 tahun	21
b) Biomekanik anak usia 10-12 tahun	24
c) Fisiologi agility anak perempuan usia 10-12 tahun.....	28
3. Latihan Agility pada anak perempuan usia 10-12 tahun.....	30
a) Pengertian latihan agility.....	30
b) Bentuk-bentuk Latihan Agility pada anak usia 10-12 tahun.....	32
1) Latihan Lari zig zag	33
a. Pengertian lari zig zag	33
b. Keuntungan dan Kerugian	35
c. Tujuan Latihan Lari Zig-zag	36
d. Mekanisme Peningkatan Agility pada Lari Zig-zag.....	36
2) Latihan Skipping	37
a. Pengertian skipping exercise.....	37
b. Keuntungan dan kelemahan	39
c. Tujuan.....	40
d. Mekanisme latihan skipping	41
e. Teknik varian latihan skipping.....	42
B. Kerangka Berpikir	45
C. Kerangka Konsep	50
D. Hipotesis	51

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian	52
B. Metode Penelitian	52
C. Teknik Pengambilan Sample	54
D. Instrumen Penelitian	57
E. Teknik Analisa Data.....	66

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	69
B. Uji Persyaratan Analisis.....	77
C. Pengujian Hipotesis.....	78

BAB V. PEMBAHASAN

A. Hasil dari penelitian.....	83
B. Keterbatasan.....	90
C. Upaya mencegah keterbatasan.....	91

BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	92
B. Saran.....	92

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN