

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
LEMBAR PERSETUJUAN .....	
KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR SKEMA.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GRAFIK.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	11
D. Perumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori.....	14
1. Peningkatan agility pada pemain futsal .....	14
a. Pengertian Agility .....	14
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi agility.....	16
2. Futsal.....	31

a. Pengertian Futsal .....	31
b. Biomekanik pada pemain futsal .....	36
c. Agility pada pemain futsal .....	37
d. Fisiologi kerja agility pada pemain futsal .....	49
3. <i>Cone Drill Exercise</i> .....	50
a. Pengertian <i>Cone Drill Exercise</i> .....	50
b. Mekanisme Peningkatan agility oleh <i>Cone Drill Exercise</i> dan dosis latihan .....	52
4. <i>Core stability Exercise</i> .....	54
a. Pengertian .....	51
b. Fisiologi <i>Core Stability Exercise</i> .....	61
c. Biomekanik <i>Core Stability Exercise</i> .....	62
d. Mekanisme <i>Core Stability Exercise</i> .....	63
e. Prinsip Latihan <i>Core Stability Exercise</i> .....	64
f. Teknik Latihan <i>Core Stability Exercise</i> .....	66
B. KERANGKA BERPIKIR .....	76
C. KERANGKA KONSEP .....	79
D. HIPOTESIS .....	81

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	84
B. Metode Penelitian .....	84

C. Teknik Pengambilan Sampel.....	86
D. Instrumen Penelitian.....	87
E. Teknik Analisis Data .....	95
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	99
B. Hasil Pengukuran Agility .....	105
C. Uji Persyaratan Klinis .....	111
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Dari Penelitian .....	113
1. Hipotesa I .....	114
2. Hipotesa II.....	116
3. Hipotesa III .....	118
B. Keterbatasan Penelitian .....	120
<b>BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	122
B. Implikasi .....	122
C. Saran.....	123