

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR..... vi

DAFTAR ISI..... viii

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR..... xii

DAFTAR GRAFIK xiii

DAFTAR SKEMA xiv

DAFTAR SINGKATAN..... xv

DAFTAR LAMPIRAN xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoritis	7
1. Peningkatan Agility Pada Pemain Bulutangkis Pemula.....	7
a. Pengertian Agility	7
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Agility	7
2. Bulutangkis	15
a. Pengertian Bulutangkis.....	15
b. Analisa gerak pada Permainan Bulutangkis	17
3. Latihan <i>Zig-zag Run</i>	20
a. Pengertian dan Biomekanik Latihan <i>Zig-zag Run</i>	20
b. Aspek Neurologis pada Latihan <i>Zig-zag Run</i>	21
c. Tujuan Latihan <i>Zig-zag Run</i>	24
d. Mekanisme Peningkatan <i>Agility</i> pada Latihan <i>Zig-zag Run</i> ...	25
4. Latihan <i>Carioca</i>	27
a. Pengertian dan Biomekanik Latihan <i>Carioca</i>	27
b. Fisiologi Latihan <i>Carioca</i>	29
c. Tujuan Latihan <i>Carioca</i>	31
d. Mekanisme Peningkatan <i>Agility</i> pada Latihan <i>Carioca</i>	31
5. Pengukuran <i>Agility</i>	32
B. Kerangka Berfikir.....	33
C. Kerangka Konsep	37
D. Hipotesis.....	38

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	39
1. Tempat Penelitian.....	39
2. Waktu Penelitian	39
B. Metode Penelitian.....	39
1. Kelompok Perlakuan I.....	40
2. Kelompok Perlakuan II.....	40
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	41
D. Instrumen Penelitian.....	43

1. Variabel penelitian.....	43
2. Definisi konseptual	43
3. Definisi operasional.....	44
E. Teknik Analisis Data.....	51
1. Uji persyaratan analisis.....	51
2. Uji hipotesis.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	54
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	54
2. Data Hasil Penelitian.....	59
a. Nilai <i>agility</i> pada kelompok perlakuan I	59
b. Nilai <i>agility</i> pada kelompok perlakuan II.....	60
c. Selisih nilai <i>agility</i> pada kelompok perlakuan I dan II	63
B. Uji Persyaratan Analisis	64
1. Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.....	64
2. Uji Hipotesis	64
a. Uji Hipotesis I	65
b. Uji Hipotesis II.....	65
c. Uji Hipotesis III	66
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	68
1. Uji Hipotesis I	68
2. Uji Hipotesis II.....	70
3. Uji Hipotesis III	72
B. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75