

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Definisi Operasional	3
1.4. Tujuan Penelitian	4
1.5. Kegunaan Penelitian	4
BAB 2	6
TINAJUAN TEORITIS.....	6
2.1. Kajian Pustaka	6
2.1.1. Konsep Latihan.....	6
2.1.2. Pengertian Komponen Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.3. <i>Agility</i>	13
2.1.4. <i>Zig-zag Run</i>	14
2.1.5. <i>Core Stability Exercise</i>	16
2.1.6. Biomotor Futsal.....	19
2.2. Penelitian yang relevan	21
2.3. Kerangka Konseptual.....	21
2.4. Hipotesis Penelitian	22
BAB 3	22

PROSEDUR PENELITIAN.....	23
3.1. Metode Penelitian	23
3.2. Variabel Penelitian.....	23
3.3. Desain Penelitian	24
3.4. Populasi dan Sampel	24
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.6. Instrumen Penelitian	25
3.7. Teknik Analisis Data.....	26
3.8. Langkah-langkah Penelitian.....	29
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	30
BAB 4	30
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	31
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	31
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian	33
BAB 5	33
SIMPULAN DAN SARAN	35
5.1. Simpulan	35
5.2. Saran-saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga	11
Gambar 2. 2 Zig-zag Run	16
Gambar 2. 3 Plank Arm and Leg Raise.....	16
Gambar 2. 4 Side Plank Star.....	17
Gambar 2. 5 Bridging leg and abdominal brace.....	19
Gambar 3. 1 Model Eksperimen dengan Desain <i>One Group Pretest-posttest</i> <i>Design</i>	24
Gambar 3. 2 <i>Illinois Agility Run</i>	26

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	30
Tabel 4. 1 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Variasi dari setiap tes .	31
Tabel 4. 2 Hasil Pengujian Normalitas Data	31
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Tes Illinois	32
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Hipotesis	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Tes Awal dan Tes Akhir	39
Lampiran 2. Program Latihan	41
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal	45
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir	46
Lampiran 5. Uji Homogenitas.....	47
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	48
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas.....	49
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	50
Lampiran 9. Tabel Distribusi T	52
Lampiran 10. Sk Bimbingan	53
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 12. Surat Pernyataan Pelaksanakan Penelitian	55
Lampiran 13. Dokumentasi (Tes Awal).....	56
Lampiran 14. Dokumentasi (Treatment).....	57
Lampiran 15. Dokumentasi (Tes Akhir)	59
Lampiran 16. Riwayat Hidup	60