

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	
Sampul Dalam	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan Skripsi	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
Kata Pengantar	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat teoritis	4
1.4.2 Manfaat praktis.....	5
1.5 Resiko Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Anatomi Ekstremitas Bawah	6
2.1.1 Tulang ekstremitas bawah.....	6
2.1.2 Sendi ekstremitas bawah.....	12
2.1.3 Otot ekstremitas bawah	14
2.1.4 Ligamen ekstremitas bawah.....	21
2.2 Analisa Biomekanika Kelincahan.....	25
2.3 Agility dalam Permainan Futsal	29
2.3.1 Pengertian dan sejarah futsal.....	29
2.3.2 Teknik dasar dalam permainan futsal.....	30
2.3.3 Pengertian <i>agility</i>	33
2.3.4 Faktor yang mempengaruhi <i>agility</i>	34
2.4 <i>Circuit Training</i>	37
2.4.1 Pengertian <i>circuit training</i>	37
2.4.2 Komponen dalam latihan	39
2.4.3 Pelaksanaan <i>circuit training</i>	42
2.4.4 Parameter <i>circuit training</i>	47

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
3.1	Kerangka Konseptual..... 51
3.2	Penjelasan Kerangka Konseptual 52
3.3	Hipotesis 52
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1	Rancangan Penelitian..... 53
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian 54
	4.2.1 Lokasi penelitian 54
	4.2.2 Waktu penelitian 54
4.3	Populasi, Besar Sampel dan Teknik <i>Sampling</i> 54
	4.3.1 Populasi penelitian 54
	4.3.2 Besar sampel 55
	4.3.3 Teknik pengambilan sampel..... 56
4.4	Kriteria Sampel Penelitian 56
	4.4.1 Kriteria inklusi..... 56
	4.4.2 Kriteria eksklusi 56
	4.4.3 Kriteria dropout 57
4.5	Variabel dan Definisi Operasional..... 57
	4.5.1 Variabel penelitian 57
	4.5.2 Definisi operasional variabel..... 57
4.6	Alat Ukur (Bahan dan Instrumen Penelitian) 58
4.7	Teknik Pengumpulan Data 58
4.8	Teknik Analisis Data 59
4.9	Pertimbangan Etik 60
4.10	Alur Penelitian 61
4.11	Jadwal Penelitian 62
BAB 5 HASIL DAN ANALISA DATA	
5.1	Hasil Penelitian..... 63
	5.1.1 Data umum subjek..... 63
	5.1.2 Data khusus subjek..... 64
5.2	Analisis Data Penelitian..... 64
	5.2.1 Uji normalitas 64
	5.2.2 Uji pengaruh 65
	5.2.3 Uji beda pengaruh 66
BAB 6 PEMBAHASAN	
6.1	Pembahasan Hasil Penelitian 67
	6.1.1 Data umum subjek..... 67
	6.1.2 Data khusus subjek 70
	6.1.3 Pengaruh <i>circuit training</i> terhadap peningkatan <i>agility</i> 72
BAB 7 PENUTUP	
7.1	Kesimpulan 77
7.2	Saran 77
	DAFTAR PUSTAKA 78