

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PRASYARAT GELAR.....	ii
PENGESAHAN	iii
PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
RINGKASAN	viii
<i>SUMMARY</i>	x
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
DAFTAR SINGKATAN	xxii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	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	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Definisi Anak-anak	6
2.1.1 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar	6
2.1.2 Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Anak.....	6
2.1.3 Aktivitas Fisik Sesuai Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar	7
2.2 <i>Sedentary Life (Physical Inactivity)</i>	7
2.2.1 Dampak Negatif pada <i>Sedentary Life (Physical Inactivity)</i>	8

2.2.2	Alat Ukur untuk Menentukan Kurangnya Aktivitas Fisik (<i>Physical Inactivity</i>) Anak	8
2.3	Latihan	9
2.3.1	Definisi Latihan	9
2.3.2	Dosis Latihan	9
2.4	Kelincahan	10
2.4.1	Definisi Kelincahan	10
2.4.2	Fisiologi Kelincahan.....	10
2.4.3	Kelincahan untuk Anak-Anak Usia 7-8 tahun.....	11
2.4.4	Manfaat Kelincahan.....	11
2.4.5	Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan	12
2.5	Keseimbangan.....	14
2.5.1	Definisi Keseimbangan.....	14
2.5.2	Manfaat Keseimbangan	14
2.5.3	Keseimbangan pada Anak Usia 7-8 Tahun	14
2.5.4	Fisiologi Keseimbangan	14
2.5.5	Pengukuran Keseimbangan	15
2.6	<i>Pump It Up</i> (PIU).....	16
2.6.1	Definisi <i>Pump It Up</i> (PIU).....	16
2.6.2	Dosis Latihan <i>Pump It Up</i> (PIU)	16
2.6.3	Cara Bermain <i>Pump It Up</i> (PIU)	16
2.6.4	Manfaat Bermain <i>Pump It Up</i> (PIU)	17
2.7	<i>Zig Zag Run</i>	17
2.7.1	Definisi <i>Zig Zag Run</i>	17
2.7.2	Mekanisme <i>Zig Zag Run</i> untuk Kelincahan dan Keseimbangan.17	
2.7.3	Cara Bermain <i>Zig Zag Run</i>	18
2.8	<i>Shuttle Run</i>	19
2.8.1	Definisi <i>Shuttle Run</i>	19
2.8.2	Cara Melakukan Latihan <i>Shuttle Run</i>	19
2.9	Hubungan Latihan <i>Pump It Up</i> (PIU) terhadap Kelincahan dan Keseimbangan.....	20
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....		22

3.1	Kerangka Konseptual Penelitian.....	22
3.2	Penjelasan Kerangka Konseptual Penelitian	23
3.3	Hipotesis Penelitian	25
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		26
4.1	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	26
4.1.1	Jenis Penelitian	26
4.1.2	Rancangan Penelitian.....	26
4.2	Populasi, Sampel, Jumlah Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	
	Populasi penelitian.....	27
4.2.1	Sampel Penelitian	27
4.2.2	Jumlah Sampel.....	27
4.3	Variabel Penelitian.....	29
4.3.1	Variabel Bebas (<i>Independent</i>)	29
4.3.2	Variabel Tergantung (<i>Dependent</i>)	29
4.3.3	Variabel Kendali	29
4.4	Definisi Operasional Variabel	29
4.5	Instrumen Penelitian	31
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian	31
4.7	Prosedur Pelaksanaan Penelitian	31
4.7.1	Tahap Persiapan.....	31
4.7.2	Tahap Penelitian	32
4.8	Prosedur Pengukuran	33
4.8.1	Mengawali Penelitian dengan Menentukan Sampel Penelitian...33	
4.8.2	Penentuan Dosis Awal	33
4.8.3	Pengukuran Tes Kelincahan dengan <i>Illionis Agility Test</i>	33
4.8.4	Pengukuran Tes Keseimbangan dengan <i>Standing Stork Test</i>	34
4.9	Kerangka Operasional penelitian.....	36
4.10	Teknik Analisis Data	36
BAB 5 HASIL DAN ANALISIS DATA.....		38
5.1	Karakteristik Subyek Penelitian	38
5.2	Deskriptif Kelincahan dan Keseimbangan	39
5.3	Analisis <i>Pre-Post Test</i> Kelincahan	40

5.4	Analisis <i>Pre-Post Test</i> Keseimbangan.....	41
5.5	Analisis Kelincahan	42
5.6	Analisis Keseimbangan	43
BAB 6 PEMBAHASAN		45
6.1	Karakteristik Subyek Penelitian	45
6.2	Pengaruh Latihan <i>Pump It Up</i> dan <i>Zig Zag Run</i> untuk Meningkatkan Waktu Tempuh Kelincahan	47
6.2.1	Pengaruh Latihan <i>Pump It Up</i> untuk Meningkatkan Waktu Tempuh Kelincahan.....	47
6.2.2	Pengaruh Latihan <i>Zig Zag Run</i> untuk Meningkatkan Waktu Tempuh Kelincahan.....	49
6.2.3	Pengaruh Latihan <i>Pump It Up</i> dan <i>Zig Zag Run</i> untuk Meningkatkan Kelincahan.....	50
6.3	Pengaruh Latihan <i>Pump It Up</i> dan <i>Zig Zag Run</i> untuk Meningkatkan Keseimbangan.....	54
6.3.1	Pengaruh Latihan <i>Pump It Up</i> untuk Meningkatkan Keseimbangan.....	54
6.3.2	Pengaruh Latihan <i>Zig Zag Run</i> untuk Meningkatkan Keseimbangan.....	55
6.3.3	Pengaruh Latihan <i>Pump It Up</i> dan <i>Zig Zag Run</i> untuk Meningkatkan Keseimbangan	56
6.4	Keterbatasan Penelitian	57
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....		59
7.1	Kesimpulan	59
7.2	Saran	59
DAFTAR PUSTAKA		60
LAMPIRAN 1		64
LAMPIRAN 2.....		65
LAMPIRAN 3.....		66
LAMPIRAN 4.....		67
LAMPIRAN 5.....		69
LAMPIRAN 6.....		70

LAMPIRAN 7.....	71
LAMPIRAN 8.....	76
Hasil Pengolahan Data Kuesioner.....	76
Hasil Pengolahan Data Karakteristik.....	78
Hasil Pengolahan Data Kelincahan.....	79
Hasil Pengolahan Data Keseimbangan.....	81
LAMPIRAN 9.....	83
Statistik Pre Test-Post Test-Delta.....	83
LAMPIRAN 10.....	85
Kelincahan.....	85
<i>Pump It Up</i> Kelincahan.....	87
<i>Zig Zag Run</i> Kelincahan.....	88
<i>Shuttle Run</i> Kelincahan.....	89
Keseimbangan.....	90
<i>Pump It Up</i> Keseimbangan.....	91
<i>Zig Zag Run</i> Keseimbangan.....	92
<i>Shuttle Run</i> Keseimbangan.....	93
LAMPIRAN 11.....	94

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 <i>Agility illionis run ratings</i> (Hachanaet al.,2014).....	13
Tabel 2.2 Penilaian <i>standing stork test</i>	16
Tabel 2.3 Penilaian Kriteria Latihan <i>Shuttle Run</i>	20
Tabel 5.1 Karakteristik variabel kendali	38
Tabel 5.2 Rerata Nilai Kelincahan	39
Tabel 5.3 Rerata Nilai Keseimbangan	39
Tabel 5.4 Uji Normalitas <i>Pre-Post</i> Tes Kelincahan.....	40
Tabel 5.5 Uji Pengaruh <i>Pre-Post Test</i> Kelincahan	40
Tabel 5.6 Uji Normalitas <i>Pre-Post</i> Tes Keseimbangan	41
Tabel 5.7 Uji Beda <i>Pre-Post Test</i> pada Keseimbangan	41
Tabel 5.8 Uji Pengaruh Kelincahan	42
Tabel 5.9 Uji LSD Kelincahan.....	42
Tabel 5.10 Uji Pengaruh Keseimbangan.....	43
Tabel 5.11 Uji LSD Keseimbangan	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Agility Illionis Test</i> (Hachana et al., 2014).....	13
Gambar 2.2 Standing Stork Tes (Pantaet al.,2015).....	15
Gambar 2.3: Ilustrasi permainan PIU.....	17
Gambar 2.4 Gerakan <i>Zig Zag Run</i> (<i>Companion Guide To Measurement and Evaluation for Kinesiology</i> , 2011).....	19
Gambar 2.5 Gerakan <i>Shuttle Run</i> (<i>Companion Guide To Measurement and Evaluation for Kinesiology</i> , 2011).....	20
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	22
Gambar 4.1 <i>Agility Illionis Test</i> (Hachana et al, 2014).....	34
Gambar 4.2 Standing Stork Tes (Panta et al, 2015).....	35
Gambar 4.3 Kerangka Operasional Penelitian	36
Gambar 5.1 Diagram Batang Kelincahan	42
Gambar 5.2 Diagram Batang Keseimbangan.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Laik Etik.....	64
Lampiran 2 Surat Permohonan Dosen Pendamping	65
Lampiran 3 Surat Pernyataan sebagai Dokter Pendamping.....	66
Lampiran 4 Penjelasan untuk Mendapatkan Persetujuan.....	67
Lampiran 5 Surat Pernyataan untuk Persetujuan Sebagai Subyek Penelitian.....	69
Lampiran 6 Surat Pernyataan Perseujuan Sebagai Subyek Penelitian.....	70
Lampiran 7 Formulir Tes Peserta.....	71
Lampiran 8 Kuesioner Aktivitas Fisik pada Anak Sekolah Dasar.....	76
Lampiran 9 Hasil Olah Data SPSS Penelitian <i>Pre-Post Test</i>	83
Lampiran 10 Hasil Olah Data SPSS Penelitian.....	85
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	94

