

## DAFTAR ISI

Halaman

### LEMBAR PENGESAHAN

### KATA PENGANTAR

### DAFTAR ISI

### DAFTAR GAMBAR

<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORETIS .....</b>	<b>7</b>
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Pengertian Latihan.....	7
2.1.2 Tujuan Latihan .....	8
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	9
2.1.4 Pengertian Komponen Kondisi fisik .....	13
2.1.5 <i>Agility</i> .....	14
2.1.6 <i>Envelope run</i> .....	16
2.1.7 <i>Core stability Exercise</i> .....	16
2.1.8 Biomotor Futsal.....	19
2.2 Penelitian yang Relevan.....	21
2.3 Kerangka Konseptual.....	22
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>

	Halaman
3.1 Metode Penelitian.....	24
3.2 Variabel Penelitian.....	24
3.3 Desain Penelitian.....	25
3.4 Populasi dan Sampel .....	25
3.4.1 Populasi .....	25
3.4.2 Sampel.....	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.6 Instrument Penelitian .....	26
3.7 Teknik Analisis Data.....	28
3.8 Langkah-Langkah Penelitian .....	30
3.9 Waktu dan Tempat .....	31
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	32
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	32
4.3 Pengujian Hipotesis .....	33
4.4. Pembahasan.....	34
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
5.1. Simpulan .....	36
5.2.Saran-saran.....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>39</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>56</b>