

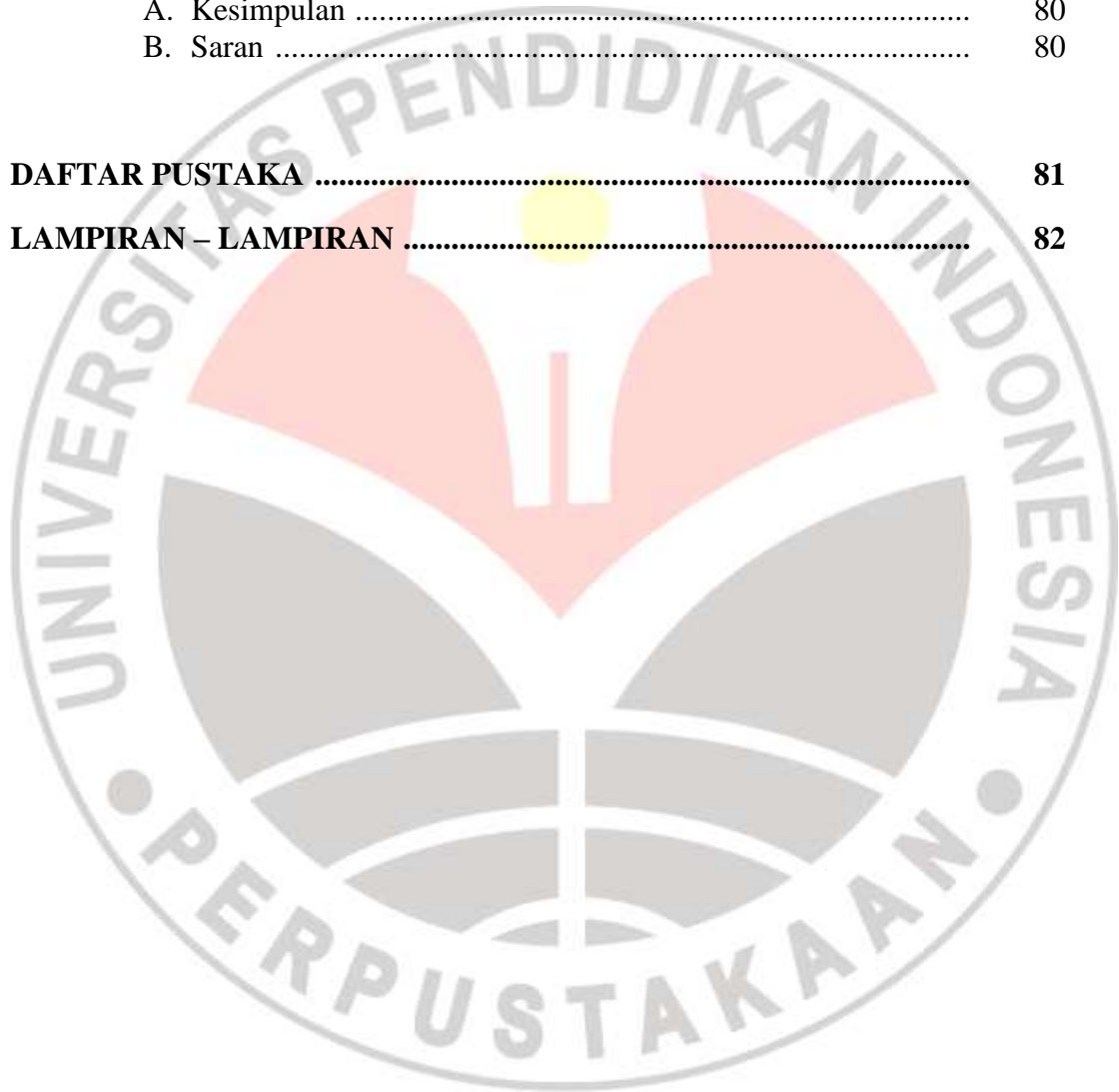
# DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
ABSTRAK .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Penelitian .....	5
F. Anggapan Dasar .....	6
G. Hipotesis .....	7
H. Metode Penelitian.....	8
I. Populasi dan Sampel .....	8
J. Desain Penelitian .....	9
K. Instrumen Penelitian.....	9
L. Definisi Istilah .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....</b>	<b>11</b>
A. Hakikat Peregangan.....	11
B. Hakikat Latihan .....	16
C. Agilitas (Kelincahan) .....	20
D. Kelentukan.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Metode Penelitian.....	24
B. Lokasi dan Desain Penelitian .....	27
C. Populasi dan Sampel .....	28
D. Instrumen Penelitian.....	31
E. Teknik Pengolahan Data .....	33
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>72</b>

Dody Efendi, 2014

*Pengaruh Peregangan Statis Terhadap Agility Peserta Ekstrakurikuler Futsal*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	72
B. Pembahasan Hasil Data .....	72
C. Pengolahan dan Analisis Data .....	74
D. Diskusi Penemuan .....	77
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>82</b>





Dody Efendi, 2014

*Pengaruh Peregangkan Statis Terhadap Agility Peserta Ekstrakurikuler Futsal*  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Pretes-posttes Control Group Design.....	25
3.2 Jadwal Latihan Ekskul Futsal MAN Talaga .....	32
3.3 Keterangan Kegiatan.....	32
3.4 Program Latihan Ekstrakurikuler Futsal MAN Talaga.....	33
3.5 Rumus Anava (Uji Barlett) .....	70
4.1 Data Hasil perhitungan T-skor Tes Kayang, <i>Sit and Reach</i> , dan <i>Zig-zag Run</i> (jumlah, rata-rata, simpangan baku, dan varians).....	73
4.2 Hasil Uji Normalitas Posttes .....	74
4.3 Hasil Uji Homogenitas Posttest .....	75
4.4 Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Satu Pihak Kelompok Eksperimen).....	76
4.5 Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Satu Pihak Kelompok Kontrol).....	76
4.6 Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Dua Pihak) .....	77

Dody Efendi, 2014

*Pengaruh Peregangan Statis Terhadap Agility Peserta Ekstrakurikuler Futsal*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Pretest-posttest Control Group Design .....	9
2.1 Peregangan Statis .....	13
2.2 Otot, Tendon dan Sendi .....	15
2.3 Latihan agility .....	21
3.1 Langkah-langkah Penelitian.....	26
3.2 Lintasan Tes Zig-zag Run.....	29
3.3 Gerakan Kayang.....	30
3.4 Gerakan Sit and Reach.....	31

Dody Efendi, 2014

*Pengaruh Peregangan Statis Terhadap Agility Peserta Ekstrakurikuler Futsal*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Dody Efendi, 2014

*Pengaruh Peregangkan Statis Terhadap Agility Peserta Ekstrakurikuler Futsal*  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)