

Daftar Isi

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KIE	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	ix
SUMMARY	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL DAN GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori	5
1. Definisi Sepakbola.....	5
2. Agility.....	6
a. Definisi Agility.....	6
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi.....	6
c. Alat Ukur.....	8
3. Shuttle Run.....	8
a. Definisi Shuttle Run.....	8
b. Prosedur Penerapan Shuttle Run.....	9
c. Mekanisme Dari Latihan Shuttle Run.....	9
d. Dosis Shuttle Run.....	10
e. Indikasi Dan Kontraindikasi.....	10
f. Komponen-Komponen Yang Berpengaruh.....	10
4. Ladder Drill.....	11
a. Definisi Ladder Drill.....	11
b. Prosedur Penerapan Ladder Drill.....	12
c. Mekanisme Dari Latihan Ladder Drill.....	13
d. Dosis Ladder Drill.....	13

e. Indikasi Dan Kontraindikasi.....	13
f. Komponen-Komponen Yang Berpengaruh.....	14
B. Jurnal Yang Relevan	15
BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN	17
A. Nama Proyek Luaran	17
B. Tujuan Proyek Luaran	17
C. Keaslian Karya Proyek	17
D. Deskripsikan Desain Proyek Luaran	17
E. Produksi	19
F. Uji Coba Hasil Project Terhadap 3 Responden	21
BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN	22
A. Hasil Yang Dicapai	22
B. Pembahasan.....	22
C. Syarat Pengajuan Hak Cipta	24
D. Permohonan Pengajuan Hak Intelektual	25
BAB V PENUTUP	28
A. Kesimpulan	28
B. Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	34

Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Cara Untuk Melakukan Tes	8
Gambar 2. 2 Alat Hitung Untuk Tes	8
Gambar 2. 3 Gerakan Berputar	9
Gambar 2. 4 Gerakan Berlari	9
Gambar 2. 5 Gerakan In & Out	11
Gambar 2. 6 Gerakan Single Leg In & Out	11
Gambar 2. 7 Gerakan Single Step	11
Gambar 2. 8 Gerakan Lateral Double Step	12
Gambar 3. 1 Uji Coba Memperlihatkan Video	17
Gambar 3. 2 Uji Coba Memperlihatkan Video Kepada Pemain Sepak Bola	17
Tabel 3. 1 Tabel Uji Coba Responden	17
Gambar 4. 1 Bagian Awal Video	20
Gambar 4. 2 Bagian Tengah Video	20
Gambar 4. 3 Bagian Akhir Video	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Curriculum Vitae*

Lampiran 2 Kuisisioner

Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP) *Ladder drill* dan *Shuttle run*

Lampiran 4 Luaran Produk Berupa *Video*

Lampiran 5 Lembar konsultasi KIE

Lampiran 6 Lembar Revisi Setelah Ujian

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

SOP : Standar Operasional Prosedur

KIE : Komunikasi Informasi Edukasi

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

/	: Atau
&	: Dan
%	: Persen
-	: Sampai
()	: Buka Tutup Kurung
“	: Tanda Petik
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama Dengan