

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SKEMA	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian	12

BAB II KETERANGAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori

1. <i>Explosive Power</i>	14
a. Pengertian	14
b. <i>Explosive power kicking</i>	15
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam menendang/ Kicking	16
d. Analisa gerak dalam menendang/ Kicking	26
2. Futsal	32
a. Pengertian Futsal	32
b. Komponen Gerak Pada Pemain Futsal	33
c. Peraturan – peraturan futsal	34
3. <i>Plyometric Exercise</i>	38
a. Defenisi	38
b. <i>Plyometric mechanics & fisiologi</i>	40
c. Prinsip-prinsip <i>plyometric exercise</i>	44
d. Bentuk-bentuk <i>plyometric Exercise</i>	49
e. Mekanisme peningkatan <i>explosie power kicking</i> pada <i>plyometric exercise</i>	56

4. <i>Core Stability Exercise</i>	58
a. Defenisi	58
b. Fisiologi	69
d. Biomekanik	70
e. Prinsip-prinsip <i>Core Stability Exercise</i>	71
f. Bentuk-bentuk <i>Core Stability Exercise</i>	75
g. Mekanisme Peningkatan <i>explosive power</i> pada <i>Core Stability Exercise</i>	79
B. Kerangka Berfikir	82
C. Kerangka Konsep	86
D. Hipotesis	87

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian	88
B. Metode Penelitian	88
C. Teknik Pengambilan Sampel	91
D. Instrumen Penelitian	92
E. Teknik Analisa Data	101

BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	104
	B. Uji Persyaratan Analisa	112
BAB V	PEMABAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	121
	1. Uji Hipotesis I	122
	2. Uji Hipotesis II	123
	3. Uji Hipotesis III	125
	B. Keterbatasan Penelitian	127
BAB VI	KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	128
	B. Implikasi	128
	C. Saran	129
DAFTAR PUSTAKA		131
LAMPIRAN		