

DAFTAR ISI

ABSTRAK		ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI		iii
KATA PENGANTAR		iv
DAFTAR ISI		vi
DAFTAR TABEL		xi
DAFTAR GAMBAR		xiii
DAFTAR SKEMA		xiv
DAFTAR GRAFIK		xv
BAB I PENDAHULUAN		
A.LatarBelakang		1
B.IdentifikasiMasalah	7	
C.PerumusanMasalah		8
D.TujuanPenelitian		8
E. ManfaatPenelitian		9
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS		
A.DeskripsiTeori		
1.Jaraktendanganpadapemain futsal		10
2. Futsal		11

a. Pengertian Futsal	12
3. Komponen Gerak Futsal	13
a. Anatomi Tungkai	13
1) Hip Joint	13
a. Anatomidand biomekanik Hip Joint	13
b. Jaringan Spesifik pada Hip Joint	14
2) Ligamen	14
3) Osteokinematik Hip Joint	15
4) Otot-otot Hip Joint	15
b. Knee Joint	17
1) Osteologi	17
2) Articulatio	18
3) Jaringan Spesifik Knee	19
a. Ligamen	19
b. Otot-otot knee	23
c. Ankle and Foot Joint	23
1) Otot-otot pada Ankle and Foot	25
4. Kinesiologi dan Biomekanik Tendangan Futsal	26
5. Ketepatan Jarak Tendangan	35
6. Mekanisme Jarak Tendangan	36
7. <i>Squat</i>	45

a. Definisi <i>Squat</i>	45
b. Analisa Gerak <i>Squat</i>	48
8. Mekanisme Peningkatan Jarak Tendangan oleh <i>Squat</i>	49
9. <i>Leg Press</i>	51
a. Definisi <i>Leg Press</i>	51
b. Biomekanik Latihan	51
c. Prosedur Latihan	54
10. Mekanisme Peningkatan Jarak Tendangan oleh <i>Leg Press</i>	55
B. Kerangka Berfikir	58
C. Kerangka Konsep	62
D. Hipotesis	63
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	64
B. Metode Penelitian	64
C. Teknik Pengambilan Sampel	67
D. Instrument Penelitian	68
E. Teknik Analisa Data	72
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi data	76
B. Uji persyaratan analisis	83
C. Pengujian Hipotesis	85

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil dari penelitian 90

B. Keterbatasan 99

BAB IV SIMPULAN DAN SARAN 100

A. Simpulan 100

B. Saran 100

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN