

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Perumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
1. Tujuan Umum	9
2. Tujuan Khusus	9
E. Manfaat Penelitian	9
1. Bagi Penulis.....	9
2. Bagi Fisioterapis	9
3. Bagi Institusi Pendidikan	9

BAB II KERANGKA TEORITIS DAN HIPOTESIS 10

A. Deskripsi Teoritis 10

1. Akurasi Tendangan pada Futsal 10

 a. Pengertian 10

 b. Komponen Akurasi Tendangan 10

 c. Faktor- faktor yang mempengaruhi akurasi tendangan 11

 1) *Technical Skills* 11

 2) *Physical Skills* 13

 3) *Mental Skills*..... 17

 4) *Environment*..... 17

 5) *Sensory Motor Channel* 17

2. Futsal 18

 a. Pengertian 18

 b. Biomekanik Menendang Pada Pemain Futsal 23

 1) *Fase Preparation*..... 24

 2) *Fase Kicking* 24

 3) *Fase Follow Through* 26

3. Latihan Menendang Bola 27

 a. Pengertian 27

 b. Komponen-Komponen yang Mempengaruhi Tendangan 31

 c. Teknik Latihan Menendang 33

 d. *Shooting Training*..... 34

 e. Efek Peningkatan Akurasi Tendangan oleh LatihanMenendang 35

4. *Core Stability*..... 37

a. Pengertian	37
b. Fisiologi Core Stability Exercise	42
c. Mekanisme Core Stability Exercise	42
d. Biomekanik Core Stability Exercise.....	45
e. Prinsip Latihan Core Stability Exercise) Overload	46
1) <i>Overload</i>	46
2) <i>Progresif</i>	46
3) Spesifikasi	47
4) Konsistensi	47
5) Variasi	47
f. Teknik Latihan Core Stability Exercise	48
1) <i>The Plank</i>	48
2) <i>SidePlank</i>	49
3) <i>V-Sit</i>	50
4) <i>Lying Windscreen wipers</i>	50
5) <i>The Bicycle Crunch</i>	51
6) <i>The Lunges</i>	52
g. Hubungan Core Stability Exercise terhadap akurasi tendangan	53
B. Kerangka Berpikir	55
C. Kerangka Konsep	60
D. Hipotesis Penelitian	61
BAB III METODE PENELITIAN	62
A. Tempat dan Waktu Penelitian	62
B. Metode Penelitian	62

C. Populasi dan Sampel.....	64
D. Instrumen Penelitian.....	65
E. Teknis Analisa Data.....	75
BAB IV HASIL PENELITIAN	78
A. Deskripsi Data.....	78
1. Gambaran Umum tentang Sampel Penelitian	78
2. Hasil Pengukuran Akurasi Tendangan.....	84
B. Uji Persyaratan Analisis.....	87
C. Uji Hipotesa.....	88
BAB V PEMBAHASAN	92
A. Hasil Akhir Penelitian	92
B. Keterbatasan.....	100
BAB VIKESIMPULAN DAN SARAN.....	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ukuran Internasional Lapangan Futsal	21
Gambar 2.2 Ukuran Internasional Gawang Futsal	22
Gambar 2.3 <i>Fase Preparation</i>	24
Gambar 2.4 <i>Fase Kicking</i>	26
Gambar 2.5 <i>Fase Follow Through</i>	27
Gambar 2.6 Menendang dengan punggung kaki	31
Gambar 2.7 Stabilisasi <i>Global Muscle</i>	38
Gambar 2.8 Stabilisasi <i>Core Muscle</i>	38
Gambar 2.9 Otot-otot Punggung	41
Gambar 2.10 <i>Intra Abdominal Pressure</i>	43
Gambar 2.11 Lumbar Corset	45
Gambar 2.12 <i>The Plank</i>	48
Gambar 2.13 <i>Side Plank</i>	49
Gambar 2.14 <i>V-Sit</i>	50
Gambar 2.15 <i>Lying Windscreen wipers</i>	50
Gambar 2.16 <i>The Bicycle Crunch</i>	51
Gambar 2.17 <i>The Lunges</i>	52
Gambar 3.1 Tes Shooting ke gawang futsal.....	75

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berfikir.....	59
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	60
Skema 3.1 Kelompok Perlakuan 1.....	63
Skema 3.2 Kelompok Perlakuan 2.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia.....	79
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Menurut Pekerjaan.....	80
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan.....	81
Tabel 4.4 Distribusi Sampel Menurut Berat Badan.....	82
Tabel 4.5 Distribusi Sampel Menurut Pendidikan Terakhir	83
Tabel 4.6 Nilai Akurasi Tendangan Pada kelompok I.....	84
Tabel 4.7 Nilai Akurasi Tendangan Pada kelompok II.....	86
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas (<i>Saphiro Wilk Test</i>).....	87
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas (<i>Lavene's test</i>).....	88
Tabel 4.10 Uji Hipotesis I	89
Tabel 4.11 Uji Hipotesis II.....	90
Tabel 4.12 Uji Hipotesis III.....	91

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia.....	79
Grafik 4.2 Distribusi Sampel Menurut Pekerjaan	80
Grafik 4.3 Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan.....	81
Grafik 4.4 Distribusi Sampel Menurut Berat Badan.....	82
Grafik 4.5 Distribusi Sampel Menurut Pendidikan Terakhir	83
Grafik 4.6 Nilai Akurasi Tendangan Pada kelompok I.....	85
Grafik 4.7 Nilai Akurasi Tendangan Pada kelompok II	86

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I Surat Persetujuan Menjadi Sampel
- Lampiran II Questioner
- Lampiran III Form Bimbingan Skripsi
- Lampiran IV Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran V Hasil Uji Statistik
- Lampiran VI Daftar Riwayat Hidup