

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	
1. Agility	
a. Pengertian Agility.....	10
b. Fisiologi Agility.....	10
c. Komponen Agility.....	11
d. Pengukuran Agility.....	14
2. Futsal	
a. Definisi.....	17

b. Teknik Dasar Futsal.....	19
c. Fisiologi Pemain Futsal.....	21
d. Agility Pada Pemain Futsal.....	25
e. Mekanisme Peningkatan <i>Agility</i> pada Pemain Futsal.....	26
3. Plyometric	
a. Definisi	30
b. Pengertian Multiple Box Jump.....	31
c. Analisa Gerak Multiple Box Jump.....	32
d. Konsep Pelatihan Multiple Box Jump.....	36
e. Mekanisme Latihan Multiple Box Jump.....	37
f. Komponene Neurologis.....	38
g. Fisiologi Multiple Box Jump.....	40
h. Mekanisme Peningkatan Agility Pada Latihan Multiple Box Jump.....	44
i. Dosis Latihan.....	47
j. Keuntungan dan Kerugian.....	48
4. Shuttle Run	
a. Definisi	49
b. Analisa Gerak Shuttle Run.....	50
c. Fisiologi Shuttle Run.....	51
d. Mekanisme Latihan Shuttle Run Dalam Meningkatkan Agility Pemain Futsal.....	52
e. Keuntungan dan Kerugian Pelatihan Shuttle Run.....	55
f. Dosis Latihan Shuttle Run.....	55
B. Kerangka Berfikir.....	57
C. Kerangka Konsep.....	60
D. Hipotesi.....	60

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian.....	61
2. Waktu Penelitian.....	61
B. Metode Penelitian.....	61
C. Populasi dan Sampel	
1. Populasi.....	63
2. Sampel.....	63
a. Kriteria Inklusi	64
b. Kriteria Eklusi	64
c. Kriteria Drop Out	64
D. Instrumen Penelitian	
1. Variabel Penelitian.....	65
2. Definisi konseptual.....	65
3. Definisi Operasional.....	66
E. Teknik Analisa Data	
1. Uji Normalitas.....	68
2. Uji Homogenitas.....	69
3. Uji Hipotesis.....	69
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Sampel Penelitian	
1. Karakteristik Responden Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	72
2. Karakteristik Responden Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT).....	72
3. Karakteristik Responden Distribusi Responden Berdasarkan Nilai <i>Agility</i>	73
B. Deskriptif Data Hasil Penelitian	
1. Nilai <i>Agility T-Test</i> sebelum dan setelah diberikan <i>shuttle run</i>	74
2. Nilai <i>Agility T-Test</i> Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Multiple Box Jump</i>	75
C. Uji Persyaratan Analisis	
1. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	75

D. Pengujian Hipotesis	
1. Uji Hipotesis I.....	77
2. Uji Hipotesis II.....	77
3. Uji Hipotesis III.....	78

BAB V PEMBAHASAN

A. Pembahasan	
1. Berdasarkan Karakteristik Sampel.....	80
2. Berdasarkan Hasil Uji Hipotesis.....	82
B. Keterbatasan Penelitian.....	86

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Simpulan.....	87
B. Saran.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Standar Penilaian <i>T-test Agility</i>	17
Tabel 2.2 Dosis Latihan <i>Multiple Box Jump</i>	48
Tabel 2.3 Dosis Latihan <i>Shuttle Run</i>	56
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	72
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan IMT.....	72
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai <i>Agility T-test</i>	73
Tabel 4.4 Nilai <i>Agility T-Test</i> sebelum dan setelah diberikan <i>shuttle run</i>	74
Tabel 4.5 Nilai <i>Agility T-Test</i> sebelum dan Setelah Diberikan <i>Multiple Box Jump</i>	75
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas.....	76
Tabel 4.7 Uji Hipotesis I.....	77
Tabel 4.8 Uji Hipotesis II.....	78
Tabel 4.9 Uji Hipotesis III	78



DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berfikir	59
Skema 2.2 Skema Kerangka Konsep.....	60
Skema 3.1 Skema Kelompok Perlakuan I.....	62
Skema 3.2 Skema Kelompok Perlakuan II.....	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Agility T-test</i>	16
Gambar 2.2	<i>Multiple Box Jump</i>	31
Gambar 2.3	Fase Latihan <i>Plyometric</i> Ekstremitas Bawah	35
Gambar 2.4	<i>Integrated Performance Paradigm</i>	36
Gambar 2.5	keterkaitan hubungan GTO dan system neuromuscular.....	39
Gambar 2.6	Serat Otot, Memperlihatkan Aktin dan Myosin.....	40
Gambar 2.7	<i>Elastic Properties Of Muscle</i>	43
Gambar 2.8	<i>Shuttle Run</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

1. Informed Consent
2. Lembar Persetujuan
3. Kuisisioner
4. Lembar Penilaian *Agility T-Test* Sebelum dan Sesudah Perlakuan I
5. Lembar Penilaian *Agility T-Test* Sebelum dan Sesudah perlakuan II
6. Tabulasi Data Sampel
7. Hasil uji SPSS
8. Surat Pernyataan dari SMA N 1 Jamblang Cirebon
9. Surat pernyataan dari KESBANGPOL
10. Dokumentasi Penelitian
11. Daftar Riwayat Hidup
12. Surat Pernyataan Bukan Plagiat

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
FIFA	: Federation Internationale de Football Association
AFC	: Asian Football Confederation
PERMENKES	: Peraturan Menteri Kesehatan
ROM	: Range Of Motion
UEFA	: Union of European Football Associations
VT	: Ventilatory Treshold
SVT	: Speed Ventilatory Treshold
VO ₂	: Volume Oxygen
VO ₂ MAX	: Volume Oxygen Maximum
SVO ₂ MAX	: Speed Volume Oxygen Maximum
HR	: Heart Rate
HRmax	: Heart Rate Maximum
CNS	: Central Nervous System
CSA	: Cross Sectional Area
SSC	: Stretch Shorthening Cycle
SEC	: Series Elastic Component

PEC : Parallel Elastic Component
GTO : Golgi Tendon Organ
DOMS : Delayed Onset Muscle Soreness
ST : Slow Twitch
FT : Fast Twitch
FITT : Frequency, Intensity, Time and Type
PCr : Phosphocreatine