

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Rumusan Masalah.....	5
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Manfaat Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....	7
2.1. Futsal.....	7
2.2. Kelincahan	9
2.1.1. Definisi	9
2.1.2. Faktor-Faktor	9
2.1.3. Mekanisme	11
2.1.4. Kelincahan pada Futsal.....	11
2.1.5. Pengukuran Kelincahan.....	12
2.3. Kecepatan Lari	13
2.2.1. Definisi	13
2.2.2. Faktor-Faktor	13
2.2.3. Mekanisme	15
2.2.4. Kecepatan Lari pada Futsal	19
2.2.5. Pengukuran Kecepatan Lari	20
2.4. Kerangka Berpikir.....	21
2.5. Kerangka Konsep.....	23
2.6. Hipotesis.....	24

BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.1.1. Tempat Penelitian	25
3.1.2. Waktu Penelitian	25
3.2. Metode Penelitian	25
3.2.1. Pendekatan Penelitian	25
3.2.2. Jenis Penelitian	25
3.2.3. Desain Penelitian	26
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.3.1. Populasi	26
3.3.2. Sampel Penelitian	26
3.3.3. Kriteria Sampel	26
3.4. Instrumen Penelitian	27
3.4.1. Variabel Penelitian	27
3.4.2. Definisi Konseptual	28
3.4.3. Definisi Operasional	28
3.5. Teknik Analisis Data	30
3.5.1. Uji Normalitas	30
3.5.2. Uji Hipotesis	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	32
4.1. Deskripsi Data	32
4.1.1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	32
4.1.2. Hasil Pengukuran Variabel Penelitian	34
4.2. Uji Prasyarat Analisis	35
4.2.1. Uji Normalitas	35
4.2.2. Uji Linieritas	36
4.3. Pengujian Hipotesis	36
BAB V PEMBAHASAN	37
5.1. Pembahasan Hasil Penelitian	37
5.2. Keterbatasan Penelitian	40
BAB VI PENUTUP	40
Kesimpulan	40
Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik Lari Cepat.....	17
Gambar 2.2 Otot <i>Hamstring</i> dan <i>Gluteus</i>	17
Gambar 2.3 Siklus Berlari.....	19
Gambar 3.1 <i>Illinois agility test</i>	29

DARTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Penilaian <i>Illinois agility test</i> (detik)	29
Tabel 3.2 Nilai Kekuatan Hubungan.....	31
Tabel 4.1 Karakteristik sampel berdasarkan usia	33
Tabel 4.2 Karakteristik sampel berdasarkan berat badan	33
Tabel 4.3 Karakteristik sampel berdasarkan tinggi badan	34
Tabel 4.4 Karakteristik sampel berdasarkan IMT	34
Tabel 4.5 Hasil Pengukuran Kelincahan dan Kecepatan Lari	35
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-wilk</i>	35
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Pearson product moment</i>	37

DAFTAR SINGKATAN

FIFA : *Federation International Football Association*

SSC : *Stretch-Shortening Cycle*

COD : *Change of Direction*

CODS : *Change of Direction Speed*

COP : *Centre of Pressure*

COM : *Centre of Mass*

CoG : *Centre of Gravity*

IMT : *Indeks Masa Tubuh*

WHO : *World Health Organization*

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Pengantar Penelitian
- Lampiran 2 : *Inform Consent*
- Lampiran 3 : Data Sampel Penelitian
- Lampiran 4 : Hasil Analisa Data SPSS Versi 26
- Lampiran 5 : Dokumentasi