

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Perumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori	9
1. Kecepatan Reaksi pada Kiper Futsal	9
a. Pengertian Kecepatan Reaksi	9

b.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan Reaksi	9
c.	Respon Fisiologi Kerja Kecepatan Reaksi pada Kiper Futsal	22
d.	Perubahan Anatomi Fisiologi pada Kiper Futsal	24
2.	Latihan Dasar Kiper Futsal	27
a.	<i>Corso Handling</i>	27
b.	<i>Rush</i>	27
c.	<i>One on One- Shot Stopping</i>	27
d.	<i>Penalty Shot</i>	27
e.	Mekanisme Peningkatan Kecepatan Reaksi Oleh Kiper	28
3.	Prinsip Latihan	31
4.	<i>Active Isolated Stretching</i>	37
a.	Definisi	37
b.	Respon Neurofisiologis Otot pada <i>Active Isolated Stretching</i>	39
c.	Mekanisme Penambahan panjang Otot.....	39
d.	Prosedur Penerapan	40
5.	Anatomi Otot	41
a.	Otot Gluteus.....	41
b.	Otot Quadriceps	42
c.	Otot Hamstring	43
d.	Otot Gastrok.....	44

e. Fleksibilitas	45
f. Fisiologi otot	46
g. Struktur Otot Skeletal.....	46
h. Proses Fisiologi	48
B. Kerangka Berpikir	52
C. Kerangka Konsep	54
D. Hipotesis	54

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	56
1. Tempat Penelitian	56
2. Waktu Penelitian	56
B. Metode Penelitian	56
1. Kelompok Perlakuan I	58
2. Kelompok Perlakuan II	58
C. Teknik Pengambilan Sampel	59
1. Kriteria Penerimaan	60
2. Kriteria Penolakan	60
3. Kriteria Pengguguran	61
D. Instrumen Penelitian	61
1. Variabel Penelitian	61
2. Definisi Konseptual	61
3. Definisi Operasional	63
4. Prosedur Pengukuran Kecepatan Reaksi	74
5. Kelemahan Dalam Pengukuran	75

6. Cara Pengumpulan Data	75
E. Teknik Analisa Data	76

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	79
1. Hasil pengukuran nilai kecepatan reaksi perlakuan I dan II ...	82
a. Nilai kecepatan reaksi pada kelompok perlakuan I	82
b. Nilai kecepatan reaksi pada kelompok perlakuan II	84
B. Uji Persyaratan Analisis.....	87
1. Uji Normalitas dan Homogenitas	87
C. Pengujian Hipotesis	88
1. Uji Hipotesis I	88
2. Uji Hipotesis II	89
3. Uji Kompatibilitas	90
4. Uji Hipotesis III	91

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penilaian	93
1. Hipotesis I	93
2. Hipotesis II	95
2. Hipotesis III	97
B. Keterbatasan	99

BAB VI

A. Kesimpulan	101
B. Saran.....	101