

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	
ABSTRAK	i
ABSTRAC	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Perumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	9
1. <i>sprain ankle</i>	9
a. Definisi <i>sprain ankle</i>	9
b. Anatomi <i>ankle</i>	10
c. Patofisiologi	17
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan berlari pada pemain sepak bola	21
e. <i>Sprain ankle</i> kronis terhadap kecepatan berlari	27
2. Sepak bola	29
a. Analisa gerak sepak bola	29
b. Gangguan kecepatan berlari pada pemain sepak bola	35
c. Mekanisme gangguan kecepatan berlari pada pemain sepak	

bola	35
d. Mekanisme penurunan kecepatan berlari pada pemain sepak bola	36
3. Latihan lari <i>interval</i>	37
a. Definisi latihan lari <i>interval</i>	37
b. Manfaat latihan <i>lari interval</i>	39
c. Mekanisme peningkatan kecepatan lari oleh latihan lari <i>Interval</i>	39
4. Latihan <i>core stability</i>	41
a. Definisi latihan <i>core ctability</i>	41
b. Biomekanik	42
c. Mekanisme latihan <i>core stability</i>	42
d. Bentuk latihan <i>core stability</i>	46
e. Mekanisme peningkatan kecepatan lari oleh latihan <i>core</i> <i>Stability</i>	49
B. Mekanisme peningkatan kecepatan lari terhadap latihan lari interval dan latihan <i>core stability</i>	50
C. Kerangka Berpikir	52
D. Kerangka Konsep	55
E. Hipotesis	56
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	57
B. Metode Penelitian	57
C. Populasi dan Sampel	59
D. Instrument Penelitian	61
1. Variabel penelitian	61
2. Definisi konseptual	61
3. Definisi operasional	62
E. Teknik Analisis Data	65
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	67
B. Uji Persyaratan Analisis	76

1. Uji normalitas	76
2. Uji homogenitas	77
C. Pengujian Hipotesis	77
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil dari penelitian	82
B. Keterbatasan	86
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	