

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	5
A. Deskripsi Teoritis	5
1. Sepak Bola.....	5
2. <i>Agility</i>	10
3. Bentuk Latihan <i>Agility</i> pada Pemain Sepak Bola	17
B. Kerangka Berpikir	38
C. Kerangka Konsep	41
D. Hasil Penelitian Lainnya	41

E. Hipotesis.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A.Tempat dan Waktu Penelitian	44
1. Tempat Penelitian	44
2. Waktu Penelitian	44
B.Desain Penelitian.....	44
C.Populasi dan Sampel	45
D.Instrumen Penelitian.....	47
1. Variabel Penelitian	47
2. Definisi Konseptual	47
3. Definisi Operasional	47
E. Teknik Analisa Data.....	63
1. Uji Normalitas	63
2. Uji Homogenitas.....	63
3. Uji Hipotesis	63
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	65
A.Deskripsi Data.....	65
B.Uji Persyaratan Analisis.....	71
C. Pengujian Hipotesis.....	72
BAB V PEMBAHASAN	76
A.Hasil Penelitian	76
B.Keterbatasan Penelitian.....	80
BAB VI PENUTUP	81
A.Kesimpulan	81
B.Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Passing Bola</i>	6
Gambar 2.2 <i>Shooting Bola</i>	7
Gambar 2.3 <i>Heading Bola</i>	7
Gambar 2.4 Alat Ukur <i>Agility T-Test</i>	15
Gambar 2.5 Melompat	18
Gambar 2.6 <i>Bounding</i>	19
Gambar 2.7 <i>Hoping with Hurdles</i>	19
Gambar 2.8 <i>Drop Jumps</i>	20
Gambar 2.9 <i>Acetabulum</i>	24
Gambar 2.10 Ligamen dan Sendi Panggul.....	25
Gambar 2.11 Anatomi Sendi Lutut	25
Gambar 2.12 Ligamen dan <i>Meniscus</i> Sendi Lutut	26
Gambar 2.13 Anatomi <i>Ankle Joint</i>	26
Gambar 2.14 Ligamen <i>Ankle Joint</i>	27
Gambar 2.15 Grup Otot Ekstensor <i>Knee</i> dan Fleksor <i>Hip</i>	28
Gambar 2.16 Grup Otot Fleksor <i>Knee</i> dan Ekstensor <i>Hip</i>	29
Gambar 2.17 Grup Otot <i>Plantar fleksor Ankle</i>	29
Gambar 2.18 Grup Otot <i>Dorsifleksor Ankle</i>	30
Gambar 2.19 Otot-otot Panggul dan Paha (<i>medial</i>).....	31
Gambar 2.20 Fase Menendang.....	35
Gambar 2.21 <i>Hip Mobility Exercises</i>	35
Gambar 3.1 <i>Agility T-Test</i>	48
Gambar 3.2 <i>Lateral Ankle Hops</i>	50
Gambar 3.3 <i>Lateral Ankle Hops with Double Leg Jumps</i>	50
Gambar 3.4 <i>Lateral Ankle Hops with Single Leg Jump</i>	51
Gambar 3.5 <i>Bunny Hops</i>	52
Gambar 3.6 <i>Drop Jumps</i>	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Interpretasi Alat Ukur <i>Agility T-Test</i>	15
Tabel 3.2 Dosis Latihan Pliometrik	54
Tabel 3.2 Dosis Latihan <i>Hip Mobility</i>	61
Tabel 4.1 Distribusi sampel berdasarkan usia pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2	65
Tabel 4.2 Distribusi sampel berdasarkan tinggi badan pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2	66
Tabel 4.3 Distribusi sampel berdasarkan berat badan pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2	67
Tabel 4.4 Distribusi sampel berdasarkan IMT pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2	68
Tabel 4.5 Nilai <i>Agility T-Test</i> Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Perlakuan 1 dan Kelompok Perlakuan 2	69
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk Test</i>	71
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	72
Tabel 4.7 Uji Hipotesis 1	73
Tabel 4.8 Uji Hipotesis 2	73
Tabel 4.9 Uji Hipotesis 3	74

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir.....	40
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	41
Skema 3.1 Metode Kelompok Perlakuan 1.....	45
Skema 3.2 Metode Kelompok Perlakuan 2.....	45

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Distribusi sampel kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2 berdasarkan usia	66
Diagram 4.2 Distribusi sampel pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2 berdasarkan tinggi badan.....	67
Diagram 4.3 Distribusi sampel kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2 berdasarkan berat badan.....	68

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Nilai <i>Agility T-Test</i> Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Perlakuan 1 dan Kelompok Perlakuan 2	70
Grafik 4.2 Mean Kelompok Perlakuan 1 dan Kelompok Perlakuan 2.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: <i>Informed Consent</i>	85
Lampiran 2: Data Sampel Penelitian.....	86
Lampiran 3: Data Hasil Olah Statistik SPSS	87
Lampiran 5: Dokumentasi Penelitian.....	89
Lampiran 4: Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 6: Data Riwayat Hidup	93

DAFTAR SINGKATAN

ACL	<i>Anterior Cruciatum Ligament</i>
ATFL	<i>Anterior Talofibular Ligament</i>
BOS	<i>Base Of Support</i>
CFL	<i>Calcaneofibular Ligament</i>
FT	<i>Fast Twitch</i>
LCL	<i>Lateral Collateral Ligament</i>
MCL	<i>Medial Collateral Ligament</i>
PEC	<i>Parallel Elastic Components</i>
PTFL	<i>Posterior Talofibular Ligament</i>
ROM	<i>Range Of Motion</i>
SEC	<i>Series Elastic Components</i>
SIAI	<i>Spina Iliaca Anterior Inferior</i>
SIAS	<i>Spina Iliaca Anterior Superior</i>
SSB	Sekolah Sepak Bola
SSC	<i>Stretch-shortening Cycle</i>
ST	<i>Slow Twitch</i>