

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	xii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9

## BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori .....	11
1. Akurasi Tendangan pada Sepakbola .....	11
2. Komponen Akurasi Tendangan .....	11
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Akurasi tendangan .....	12
a. Technical Skills .....	12
b. Physical Skills .....	14
c. Mental Skills .....	19
d. Environment .....	19
e. Sensor Motor Channel .....	20
4. Anatomi Fungsional .....	20
a. Core Stability .....	20
b. Fisiologi Core Stability.....	26
c. Mekanisme Core Stability.....	27
d. Biomekanika Tendangan pada Sepakbola .....	30
e. Mekanisme Core Stabilitydalam tendangan .....	37
f. Latihan Core Stability.....	39
(1) Latihan 1 : The Plank/Prone Bridge .....	39
(2) Latihan 2 : The Side Plank/Lateral Bridge .....	40
(3) Latihan 3 : The Hip Bridge Exercise/Supine Bridge .....	41
(4) Latihan 4 : The V-Sit .....	42
(5) Latihan 5 : The Bicycle Crunch .....	43

B. Kerangka Berpikir .....	45
C. Kerangka Konsep .....	48
D. Hipotesis .....	48
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
B. Metode Penelitian .....	49
C. Teknik Pengambilan Sampel .....	50
D. Instrumen Penelitian .....	51
E. Teknik Analisa Data .....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	56
B. Uji Persyaratan Analisis .....	65
C. Pengujian Hipotesis .....	66
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Akhir Penelitian .....	68
B. Keterbatasan .....	73
<b>BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	75
B. Implikasi .....	75
C. Saran .....	75

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Dosis Latihan Core Stability .....	44
Tabel 4.1	Distribusi sampel menurut usia .....	58
Tabel 4.2	Distribusi sampel menurut lamanya menjadi anggota aktif PS PDAM Bekasi .....	59
Tabel 4.3	Distribusi sampel menurut posisi bermain .....	60
Tabel 4.4	Distribusi sampel menurut pekerjaan .....	61
Tabel 4.5	Nilai akurasi tendangan dengan diberikan latihan core stability .....	62
Tabel 4.6	Nilai prosentase perubahan akurasi tendangan sebelum dan sesudah .....	63
Tabel 4.7	Uji Saphiro-Wilk .....	66