

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR SKEMA	vi
DAFTAR SINGKATAN	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II	6
KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	6
A. Deskripsi Teoritis	6
1. Futsal	6
2. Core Stability	16
2. Indeks Massa Tubuh (IMT)	24
4. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap core stability pada pemain futsal	29
B. Kerangka berfikir	30
BAB III	35
METODE PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Metode Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36

D. Instrumen Penelitian.....	37
E. Teknik Analisa Data.....	40
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Pengujian Hipotesis.....	45
BAB V.....	47
PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Hubungan IMT terhadap Core stability	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB VI	52
PENUTUP.....	52
A. KESIMPULAN.....	52
B. SARAN.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ukuran Standar Untuk Lapangan Futsal non internasional	9
Gambar 2. 2 Bola	10
Gambar 2. 3 Gawang futsal.....	11
Gambar 2. 4 Otot bagian Core	17
Gambar 2. 5 Rectus Abdominis	18
Gambar 2. 6 External Oblique	19
Gambar 2. 7 Internal Oblique.....	20
Gambar 2. 8 Tranverse Abdominis	21
gambar 2. 9 Plank test	24
Gambar 2. 10 Rumus perhitungan IMT	25

Gambar 2. 1 Ukuran Standar Untuk Lapangan Futsal non internasional	9
Gambar 2. 2 Bola	10
Gambar 2. 3 Gawang futsal.....	11
Gambar 2. 4 Otot bagian Core (Kisner & Colby, 2012)	17
Gambar 2. 5 Rectus Abdominis (Lippert, 2006).....	18
Gambar 2. 6 External Oblique (Lippert, 2006).....	19
Gambar 2. 7 Internal Oblique (Lippert, 2006)	20
Gambar 2. 8 Tranverse Abdominis (Lippert, 2006).....	21
gambar 2. 9 Plank test	24
Gambar 2. 10 Rumus perhitungan IMT (Kemenkes, 2010).....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi plank test.....	24
Tabel 2. 2 Klasifikasi IMT berdasarkan The International Obesity Task Force.....	26
Tabel 2. 3 Klasifikasi IMT berdasarkan CDC	26
Tabel 4. 1 Distribusi Berdasarkan Usia	41
Tabel 4. 2 Distribusi Berdasarkan berat badan	42
Tabel 4. 3 Distribusi Berdasarkan Tinggi Badan	43
Tabel 4. 4 Distribusi Berdasarkan IMT	44
Tabel 4. 5 Hasil Pengukuran Variabel Penelitian	45
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Shapiro- Wilk Test.....	45
Tabel 4. 7 Hasil Uji t-test independent	46

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Skema kerangka berfikir	32
Skema 2. 2 kerangka konsep.....	33
Skema 3. 1 Desain Penelitian.....	35

DAFTAR SINGKATAN

- FIFA : *Fédération Internationale de Football Association*
AFC : *Asian Football Confederation*
IMT : Indeks Massa Tubuh
POFI : Persatuan Olahraga Futsal Indonesia
AMF : *Asociation Mundial De Futsal*
PSSI : Persatoean Sepak Raga Seloeroeh Indonesia
BFN : badan futsal nasional
APAs : anticipatory postural adjustments
BMI : *body mass index*
CDC : Centers for Disease Control and Prevention
BB : Berat badan
TB : Tinggi Badan
KG : Kilogram
SPSS : Statistical Product and Service solution