

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SKEMA	xvii
DAFTAR GRAFIK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	14
D. Perumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	15

F. Manfaat Penelitian	16
-----------------------	----

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori	17
1. Peringkatan <i>Agility</i> Pada Pemain Futsal	17
2. Futsal	17
a. Pengertian Futsal	17
b. Komponen Gerak Pada Pemain Futsal	18
1) Anatomi Tungkai	20
c. Anatomi Fisiologi Pada Pemain Futsal	47
1) Muskuloskeletal	47
2) Respirasi	48
3) Perubahan Pada <i>Thorax</i>	49
4) Bentuk Dan Besar Jantung	49
d. Analisa Gerak Pada Pemain Futsal	50
1) Lari	50
2) Melompat atau Menyundul	53
3) Menendang	55

4)Menggiring Bola	62
5) Menahan Bola	64
3. <i>Agility</i>	67
a. Pengertian <i>Agility</i>	67
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Agility</i>	69
c. Fisiologi Kerja <i>Agility</i> Pada Pemain Futsal	81
4. Latihan <i>Agility</i> Pada Pemain Futsal	83
a. Pengertian	83
b. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Agility</i> pada Permainan Futsal	84
1) <i>Shuttle Run</i>	84
a. Pengertian	84
b. Keuntungan Dan Kerugian	85
c. Tujuan Latihan <i>Shuttle Run</i>	86
d. Prosedur Penerapan Latihan <i>Shuttle Run</i>	86
e. Dosis Latihan	87
f. Mekanisme Peningkatan <i>Agility</i> oleh latihan	
<i>Shuttle Run</i>	87

5. <i>Core Stability Exercise</i>	88
a. Penegertian	88
b. Anatomi <i>Core</i>	100
c. Fisiologi	110
d. Biomekanik	110
e. Mekanisme <i>Core Stability</i>	111
f. Prinsip Latihan	117
g. Teknik Latihan <i>Core Stability Exercise</i>	125
h. Mekanisme Peningkatan <i>Agility</i> oleh <i>Core Stability</i>	
<i>Exercise</i>	132
B. Kerangka Berfikir	134
C. Kerangka Konsep	141
D. Hipotesis	142

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian	143
B. Metode Penelitian	143

C. Teknik Pengambilan Sampel	145
D. Instrumen Penelitian	147
E. Teknik Analisa Data	153

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	156
B. Uji Persyaratan Analisis	165
C. Pengujian Hipotesis	167

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasi Dari Penelitian	173
B. Keterbatasan	182

BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan	183
B. Implikasi	183
C. Saran	184

DAFTAR PUSTAKA

185

LAMPIRAN