

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Perumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	10
1. Tujuan Umum	10
2. Tujuan Khusus	10
E. Manfaat Penelitian	10
1. Bagi Institusi Penelitian	10
2. Bagi Institusi Lain	10
3. Bagi Peneliti	10
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	11
A. Deskripsi Teoritis	11
1. Cedera Sepak Bola	11
a) Biomekanik dalam sepak bola	11
b) Cedera dalam sepak bola	16
c) Epidemologi	16
d) Mekanisme Cedera Pada Sepak Bola	16
e) Jenis cedera Olahraga.....	19
f) Lokasi Cedera	21
g) Tingkat Keparahan Cedera	21
h) Penyebab cedera	22

2. Program FIFA 11+	29
a) Pengertian	29
b) Prinsip Program FIFA 11+	33
c) Mekanisme FIFA 11+	35
3. Core Stability Exercise	43
a) Pengertian	43
b) Anatomi	46
c) Fisiologi	53
d) Mekanisme Core Stability	54
4. Plyometric Exercise	56
a) Pengertian	56
b) Anatomi	57
c) Daya Ledak Otot.....	62
d) Mekanisme Plyometric exercise.....	63
B. Kerangka Berfikir	65
C. Kerangka Konsep	70
D. Hipotesis	72
BAB III METODE PENELITIAN	73
A. Tempat dan Waktu Penelitian	73
B. Metode Penelitian	73
C. Populasi dan Sampel	74
D. Instrumen Penelitian	76
1.Variabel Penelitian	76
2.Definisi Konseptual	76
3.Definisi Operasional	77
E. Teknik Analisa Data	101
1. Uji Normalitas Data	101
2. Uji Homogenitas	102
3. Uji Hepotesis I	102
4. Uji Hipotesis II	102

5. Uji Hipotesis III	102
BAB IV HASIL PENELITIAN	104
A. Deskripsi data	104
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	104
2. Hasil Pengukuran Skor FMS Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	107
B. Uji Persyaratan Analisis.....	110
1. Uji Normalitas.....	110
2. Uji Homogenitas.....	111
C. Uji Hipotesis.....	111
1. Uji Hipotesis I.....	111
2. Uji Hipotesis II	112
3. Uji Hipotesis III	112
BAB V PEMBAHASAN	114
A. Hasil dari Penelitian.....	114
B. Keterbatasan Penelitian	122
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	123
A. Kesimpulan.....	123
B. Saran	123

DAFTAR PUSTAKA