

## DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	
Sampul Dalam.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING 1 .....	ii
LEMBAR PERSETUJUANPEMBIMBING 2 .....,.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	v
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH .....	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Peneliti.....	3
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Anatomi.....	4
2.1.1 Tulang Ektremitas Bawah .....	4
2.1.2 Otot Ektremitas Bawah.....	7
2.1.3 Ligamen Ektremitas Bawah .....	13
2.2 <i>Analisis Fisiologi dan biomekanika</i> .....	16
2.2.1. Fisiologi Otot rangka.....	16
2.2.2. Biomekanika <i>Agility</i> .....	17
2.2.3. Kinetika Lari.....	19
2.2.4. Keseimbangan Badan Saat Berlari.....	20
2.3 Agility dalam Futsal .....	22
2.3.1 Pengertian dan Sejarah Futsal .....	22
2.3.2 Teknik Dasar Futsal .....	22
2.3.3 Pengertian <i>Agility</i> .....	23
2.4 Latihan Lari Zig-Zag.....	25
2.4.1. Definisi Lari Zig-Zag .....	25
2.4.2. Komponen Latihan .....	27
2.4.3. Pelaksanaan Lari Zig-zag.....	29
2.4.4. Parameter Lari Zig-Zag .....	30
<b>BAB 3 KAJIAN JURNAL</b>	
3.1. Metode Kajian ... ..	34
3.2. Hasil Kajian.....	35

<b>BAB 4 PEMBAHASAN JURNAL</b>	
4.1.Pembahasan Jurnal .....	46
4.2.Analisa Jurnal.....	55
<b>BAB 5 PENUTUP</b>	56
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran.....	
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	61

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Anatomi <i>Tulang Pelvic</i> .....	4
Gambar 2.2 Anatomi <i>Tulang Femur</i> .....	5
Gambar 2.3 Anatomi <i>Patela</i> .....	5
Gambar 2.4 Anatomi <i>Tulang Tibia</i> .....	6
Gambar 2.5 Anatomi <i>Tulang Tarsal dan metatarsal</i> .....	7
Gambar 2.6 Grup otot <i>Quadriceps femoris</i> .....	8
Gambar 2.7 Grup otot <i>Hamstring</i> .....	9
Gambar 2.8 Grup otot <i>plantar flexor ankle</i> .....	10
Gambar 2.9 Grup otot <i>dorsi flexor ankle</i> .....	11
Gambar 2.10 Otot <i>Gluteus Medius, Minimus dan Maximus</i> .....	12
Gambar 2.11 Ligamen <i>iliofemoral pubofemoral</i> dan <i>teres</i> .....	13
Gambar 2.12 Ligamen <i>ischiofemoral</i> dan <i>ligamen inguinal</i> .....	13
Gambar 2.13 Ligamen pada Sendi lutut.....	14
Gambar 2.14 Ligamen pergelangan kaki bagian <i>medial</i> .....	16
Gambar 2.15 Ligamen pergelangan kaki bagian <i>lateral</i> .....	16
Gambar 2.16 Pusat-pusat massa sesuai segmen tubuh.....	18
Gambar 2.17 Fase saat kaki berlari .....	19
Gambar 2.18 Siklus melangkah saat berlari.....	19
Gambar 2.19 Distribusi tekanan yang terjadi pada telapak kaki.....	21
Gambar 2.20 Skema tubuh dalam menjaga keseimbangan.....	21
Gambar 2.21 Tipe-tipe tubuh manusia .....	23
Gambar 2.22 Latihan <i>lari Zig-Zag</i> .....	29
Gambar 2.23 <i>T-Test drill Agility</i> .....	30

**DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 2.1. Distribusi tekanan pada telapak kaki.....	20
Tabel 2.2. Penilaian <i>T-tes agility</i> .....	32
Tabel 3.1. Kajian Jurnal .....	35

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Notula Point perbaikan Skripsi.....	61
------------	-------------------------------------	----