

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	
Sampul Dalam.....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Lembar Pengesahan	iv
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	v
Kata Pengantar	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRAC	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat teoritis	4
1.4.2 Manfaat praktis.....	4
1.5 .Risiko Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Anatomi Ekstremitas Bawah	6
2.1.1 Tulang ekstremitas bawah.....	6
2.1.2 Sendi ekstremitas bawah	13
2.1.3 Otot ekstremitas bawah	17
2.1.4 Ligamen ekstremitas bawah	24
2.2 Analisis Biomekanika Kelincahan.....	29
2.3 <i>Agility</i> dalam Permainan Futsal	33
2.3.1 Pengertian dan sejarah futsal.....	33
2.3.2 Teknik dasar dalam permainan futsal.....	33
2.3.3 Pengertian <i>agility</i>	37
2.3.4 Faktor yang mempengaruhi <i>agility</i>	37
2.4 Latihan <i>Ladder drill</i>	40
2.4.1 Pengertian latihan <i>ladder drill</i>	40
2.4.2 Komponen dalam latihan	40
2.4.3 Pelaksanaan latihan <i>ladder drill</i>	42
2.4.4 Parameter latihan <i>ladder drill</i>	45
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
3.1 Kerangka Konseptual	48

3.2	Penjelasan Kerangka Konseptual	59	
BAB 4 METODE PENELITIAN			
4.1	Rancangan Telaah kepustakaan	50	
4.2	Kajian Jurnal	50	
BAB 5 PEMBAHASAN			70
BAB 6 PENUTUP			
6.1	Kesimpulan	81	
6.2	Saran.....	81	
DAFTAR PUSTKA			

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Os coxae</i>	6
Gambar 2.2 <i>Os femur</i> tampak <i>anterior</i> dan <i>posterior</i>	8
Gambar 2.3 <i>Os patella</i>	9
Gambar 2.4 <i>Os fibula</i> dan <i>os tibia</i>	10
Gambar 2.5 <i>Ossa tarsal</i> dan <i>metatarsal</i> tampak <i>superior</i>	12
Gambar 2.6 <i>Hip joint</i>	14
Gambar 2.7 <i>Knee joint</i>	15
Gambar 2.8 <i>Tibiofibular joint</i>	15
Gambar 2.9 Otot <i>gluteus maximus, medius dan minimus</i>	17
Gambar 2.10 Grup otot <i>quadriceps femoris</i>	19
Gambar 2.11 Grup otot <i>hamstring</i>	21
Gambar 2.12 Grup otot <i>plantar flexor ankle</i>	23
Gambar 2.13 Grup otot <i>dorsi fleksor ankle</i>	23
Gambar 2.14 <i>Ligamen iliofemoral pubofemoral</i>	24
Gambar 2.15 <i>Ligamen ischiofemoral</i>	25
Gambar 2.16 <i>Ligamen sendi lutut</i>	26
Gambar 2.17 <i>Ligamen ankle</i> bagian <i>medial</i>	28
Gambar 2.18 <i>Ligamen ankle</i> bagian <i>lateral</i>	29
Gambar 2.19 Gerakan dasar saat berjalan.....	31
Gambar 2.20 Siklus melangkah saat berjalan	32
Gambar 2.21 Gerakan dasar saat berlari	32
Gambar 2.22 Siklus melangkah saat berlari.....	32
Gambar 2.23 Latihan <i>ladder drill crossover shuffle</i>	43
Gambar 2.24 Latihan <i>ladder drill in out shuffle</i>	44
Gambar 2.25 Latihan <i>ladder drill icky shuffle</i>	44
Gambar 2.26 <i>Illinois agility test</i>	45
Gambar 2.27 Kerangka konseptual.....	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Hasil <i>illinois agility test</i>	46
Tabel 4.1 Kajian jurnal.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Notula poin perbaikan skripsi	86