

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	3
C. TUJUAN PENELITIAN	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. MANFAAT PENELITIAN.....	3
E. KEASLIAN PENELITIAN	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LANDASAN TEORI.....	6
1. Futsal	6
a. Definisi Futsal.....	6
b. Persiapan Fisik dalam Futsal	7
2. Anatomi <i>Core Muscles</i>	7
a. Sistem Stabilisasi Lokal.....	8
b. Sistem Stabilisasi Global	8
c. Sistem Gerak.....	8
3. Keseimbangan Dinamis.....	9
a. Pengertian Keseimbangan Dinamis	9
b. Sistem Sensorik dan Kontrol Keseimbangan.....	10
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan	12
d. Penilaian Keseimbangan Dinamis	15
4. <i>Core Stability Training</i>	16
a. Pengertian <i>Core Stability Training</i>	16
b. Komponen-komponen <i>Core Stability</i>	17
c. Gerakan-Gerakan <i>Core Stability Training</i>	17
d. Dosis <i>Core Stability Training</i>	22
5. Mekanisme Peningkatan Keseimbangan Dinamis	23

6. Penelitian yang Relevan	23
B. KERANGKA TEORI	24
C. KERANGKA KONSEPTUAL	26
D. HIPOTESIS PENELITIAN	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	27
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	27
C. POPULASI DAN SAMPEL	27
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	29
E. INSTRUMEN PENELITIAN	30
F. UJI VALIDITAS DAN REABILITAS	30
G. TEKNIK DAN PENGUMPULAN DATA	32
H. TEKNIK ANALISA DATA	33
I. JALANNYA PENELITIAN	34
J. ETIKA PENELITIAN FISIOTERAPI	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. HASIL PENELITIAN	36
1. Gambaran Umum	36
2. Uji Univariat	36
3. Uji Bivariat	37
B. PEMBAHASAN	39
C. KETERBATASAN PENELITIAN	42
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN	43
B. SARAN	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Anatomi <i>Core Muscles</i>	9
Gambar 2.2 <i>Center of Gravity</i> dan <i>Line of Gravity</i>	13
Gambar 2.3 <i>Star Excursion Balance Test</i>	16
Gambar 2.4 <i>Crook Lying with Abdominal Hollowing</i>	18
Gambar 2.5 <i>Kneeling with Abdominal Hollowing</i>	18
Gambar 2.6 <i>Quadruped with One Leg Raise and Abdominal Hollowing</i>	19
Gambar 2.7 <i>Quadruped with Opposite Leg</i>	19
Gambar 2.8 <i>Kneel Sitting to Kneeling with Abdominal Hollowing</i>	20
Gambar 2.9 <i>Squatting with Abdominal Hollowing</i>	20
Gambar 2.10 <i>Standing on Skates with Abdominal Hollowing</i>	21
Gambar 2.11 <i>Air Cycling with Abdominal Hollowing</i>	21
Gambar 2.12 <i>Side Plank</i>	22
Gambar 2.13 Kerangka Teori	25
Gambar 2.14 Kerangka Konseptual	26

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori Indeks Massa Tubuh	14
Tabel 2.2 Dosis <i>Core Stability Training</i>	22
Tabel 3.1 <i>Control Time Series Design</i>	27
Tabel 3.2 Definisi Operasional	30
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	31
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	36
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan BMI	37
Tabel 4.3 Nilai Keseimbangan Dinamis <i>Pre</i> dan <i>Post</i>	37
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data	38
Tabel 4.5 Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen <i>Core Stability Training</i>	38
Tabel 4.6 Uji Pengaruh Kelompok Kontrol tanpa <i>Core Stability Training</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan Klub Pemuda Rotan dan UKM Futsal STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- Lampiran 3 Jawaban Surat Studi Pendahuluan Klub Pemuda Rotan dan UKM Futsal STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian Klub Pemuda Rotan dan UKM Futsal STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- Lampiran 5 Jawaban surat Penelitian Klub Pemuda Rotan dan UKM Futsal STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- Lampiran 6 *Informed Consent*
- Lampiran 7 Cek List Data
- Lampiran 8 *Vital Sign*
- Lampiran 9 Absensi Responden
- Lampiran 10 Lembar Pengukuran *Star Excursion Balance Test*
- Lampiran 11 Uji Validitas Alat Ukur
- Lampiran 12 Dokumentasi
- Lampiran 13 SPSS
- Lampiran 14 Jadwal Penelitian
- Lampiran 15 Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

A	<i>Anterior</i>
AL	<i>Anterior Lateral</i>
AM	<i>Anterior Medial</i>
ATP	<i>Adenosina Trifosfat</i>
BOS	<i>Base of Support</i>
COG	<i>Center of Gravity</i>
COM	<i>Center of Mass</i>
FIFA	<i>Federation Internationale de Football Association</i>
FIFUSA	<i>The Federacao Internationale de Futebol de Salao</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
L	<i>Lateral</i>
LOG	<i>Line of Gravity</i>
M	<i>Medial</i>
P	<i>Posterior</i>
PL	<i>Posterior Lateral</i>
PM	<i>Posterior Medial</i>
SEBT	<i>Star Excursion Balance Test</i>
UKM	Unit Kegiatan Mahasiswa

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

\leq	: Kurang Dari Sama Dengan
$<$: Kurang Dari
$>$: Lebih Dari
$=$: Sama Dengan
%	: Persen
P1	: Pretest Pertama
P2	: Pretest Kedua
P3	: Pretest Ketiga
P4	: Postest Keempat
X	: Perlakuan <i>core stability training</i>
P5	: Postest Pertama
P6	: Postest Kedua
P7	: Pretest Ketiga
t	: Banyak Kelompok Perlakuan
r	: Perkiraan Sampel
no	: Jumlah Sampel Akhir
do	: <i>Droup Out</i>