

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>	
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Perumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>10</b>
A. Kerangka Teori .....	10
1. Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i> .....	10
2. Pemendekan Otot <i>Hamstring</i> .....	14
3. Pemanjangan Otot <i>Hamstring</i> .....	16
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i> .....	18
a) Faktor Internal.....	18
(1) Otot .....	18
(2) Tendon .....	19
(3) Ligamen .....	19
(4) Sendi .....	20
(5) Usia .....	20
(6) Jenis kelamin .....	21
b) Faktor Eksternal .....	21
5. Anatomi dan Biomekanik Otot <i>Hamstring</i> .....	21
a) Tulang .....	21
b) Otot .....	22
c) Tendon .....	24
d) Fungsi Otot <i>Hamstring</i> .....	26
e) Biomekanik .....	26
f) Fisiologi Otot .....	27
g) Jenis-Jenis Serabut Otot .....	29
h) Kontraksi Otot .....	33
6. <i>Long Sitting Exercise</i> .....	34
a) Definisi .....	34
b) Prosedur .....	35
c) Mekanisme .....	36

7. <i>Push Wall Squat</i> .....	38
a) Definisi .....	38
b) Prosedur .....	39
c) Mekanisme .....	39
8. Pengukuran .....	40
a) Definisi .....	40
b) Prosedur .....	41
B. Kerangka Berpikir.....	43
C. Kerangka Konsep.....	48
D. Hipotesis .....	48
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>49</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
1. Tempat Penelitian .....	49
2. Waktu Penelitian .....	49
B. Metode Penelitian .....	49
C. Populasi dan Sampel.....	51
D. Instrument Penelitian .....	53
E. Teknik Analisa Data .....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>59</b>
A. Deskripsi Data.....	59
B. Data Hasil Penelitian.....	63
C. Uji Prasyarat Data.....	64
D. Pengajuan Hipotesis.....	64
<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>68</b>
A. Hasil Penelitian .....	68
B. Keterbatasan dalam Penelitian .....	71
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>73</b>
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>ix</b>