

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR SKEMA .....	vii
DAFTAR TABEL .....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritis .....	8
1. Miologi Otot Hamstring .....	8
a. Anatomi Otot Hamstring .....	8
b. Biomekanika Otot Hamstring .....	10
c. Persarafan Otot Hamstring .....	12
d. Vaskularisasi Otot Hamstring .....	12
e. Mekanisme Penurunan Fleksibilitas Hamstring .....	12
2. Fleksibilitas .....	16
a. Definisi Fleksibilitas .....	16
b. Jenis-Jenis Fleksibilitas .....	18
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas .....	18
3. Stretching .....	20
a. Pengertian dan biomekanik <i>Stretching</i> .....	20
b. Manfaat <i>Stretching</i> .....	25
c. Aspek Fisiologis <i>Dynamic Stretching</i> .....	36

4. Teknik <i>Massage</i> dan Penggunaannya .....	30
5. <i>Cryotherapy</i> .....	37
a. Definisi .....	37
b. Efek Terapi .....	38
c. Penerapan <i>Cryotherapy</i> .....	40
d. Kontraindikasi .....	41
e. Resiko penerapan <i>Cryotherapy</i> .....	41
f. Jenis Aplikasi <i>Cryotherapy</i> .....	42
6. Bola Voli .....	43
7. Pengukuran Fleksibilitas Hamstring .....	44
B. Kerangka Berpikir .....	46
C. Kerangka Konsep .....	51
D. Hipotesis .....	52

### BAB III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu .....	53
B. Desain Penelitian .....	53
C. Populasi dan Sampel .....	55
D. Teknik Pengambilan Sampel .....	57
E. Instrumen Penelitian .....	57
1. Variabel Penelitian .....	57
2. Definisi Konseptual .....	58
3. Definisi Oprasional .....	60
F. Teknik Analisa Data .....	63

### BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data .....	66
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian .....	66
2. Hasil Pengukuran Sit and Reach .....	67
B. Uji Persyaratan Analisis .....	72
1. Uji Normalitas .....	72

C. Pengujian Hipotesis .....	73
<b>BAB V. PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	76
B. Keterbatasan .....	82
<b>BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Otot Hamstring.....	22
Gambar 2.2 <i>Sit and Reach Test Box Scale</i> .....	52
Gambar 3.1 <i>Dynamic Stretching (leg swing)</i> .....	33

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Struktur Otot Rangka .....	11
Skema 2.2 Kerangka Berpikir .....	57
Skema 2.3 Kerangka Konsep .....	58
Skema 3.1 Kelompok Perlakuan I .....	61
Skema 3.2 Kelompok Perlakuan II .....	61

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Normal Pengukuran <i>Sit and Reach Test</i> .....	53
Tabel 3.1 Dosis latihan <i>Dynamic stretching</i> .....	68
Tabel 3.2 Dosis <i>Massage (Pettrissage)</i> .....	69
Tabel 3.3 Dosis <i>Cryotherapy (Ice Pack)</i> .....	69
Tabel 4.1 .....	67
Tabel 4.2 .....	68
Tabel 4.3 .....	69
Tabel 4.4 .....	72
Tabel 4.5 .....	73

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 2.1 Klasifikasi Normal Pengukuran <i>Sit and Reach Test</i> .....	53
Grafik 3.1 Dosis latihan <i>Dynamic stretching</i> .....	68
Grafik 3.2 Dosis <i>Massage (Pettrissage)</i> .....	69
Grafik 3.3 Dosis <i>Cryotherapy (Ice Pack)</i> .....	69
Grafik 4.1 .....	69
Grafik 4.2 .....	70
Grafik 4.3 .....	71
Grafik 4.4 .....	71