

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

ABSTRAK

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

| | |
|---------------------|---|
| KATA PENGANTAR..... | i |
|---------------------|---|

| | |
|-----------------|-----|
| DAFTAR ISI..... | iii |
|-----------------|-----|

| | |
|--------------------|----|
| DAFTAR TABEL | vi |
|--------------------|----|

| | |
|--------------------|-----|
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
|--------------------|-----|

| | |
|--------------------|------|
| DAFTAR SKEMA | viii |
|--------------------|------|

| | |
|---------------------|----|
| DAFTAR GRAFIK | ix |
|---------------------|----|

| | |
|-----------------------|---|
| DAFTAR SINGKATAN..... | x |
|-----------------------|---|

| | |
|----------------------|----|
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xi |
|----------------------|----|

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|------------------------------|---|
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Rumusan Masalah | 7 |
| D. Tujuan Penelitian | 8 |
| 1. Tujuan Umum | 8 |
| 2. Tujuan Khusus | 8 |
| E. Manfaat Penelitian | 8 |

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

| | |
|---|----|
| A. Deskripsi Teoritis | 10 |
| 1. Myofascial M.Trapezius | 10 |
| a. Patofisiologis Myofascial..... | 11 |
| 1) Mekanisme terjadinya trigger point..... | 15 |
| a) Mekanisme Primer..... | 15 |
| b) Mekanisme Sekunder..... | 16 |
| 2. Fleksibilitas | 18 |
| 3. Anatomi dan Fisiologi Otot Upper Trapezium | 19 |

| | | |
|----|--|----|
| a. | Otot Penggerak Shoulder Girdle | 19 |
| 1) | Otot Upper Trapezius..... | 19 |
| 2) | Otot Rhomboideus | 20 |
| 3) | Otot Levator Scapula | 21 |
| 4) | Otot Pectoralis Minor..... | 21 |
| 5) | Otot Subclavius..... | 21 |
| b. | Histologi Otot..... | 21 |
| 1) | Struktur Otot Skelet | 22 |
| 2) | Otot Rangka | 22 |
| 4. | Muscle Energy Technique (MET) | 25 |
| a. | Pengertian..... | 25 |
| b. | Prosedur Intervensi pelaksanaan peningkatan fleksibilitas m.upper trapezius pada Myofascial dengan Intervensi Muscle Energy Technique | 26 |
| c. | Mekanisme peningkatan fleksibilitas m.upper trapezius pada myofascial dengan intervensi muscle energy technique | 27 |
| d. | Prinsip Teknik Muscle Energy Technique..... | 29 |
| e. | Respon fisiologi otot terhadap peningkatan Fleksibilitas m.upper trapezius pada myofascial Dengan intervensi muscle energy technique..... | 31 |
| 5. | Myofacial Release Technique (MRT) | 32 |
| a. | Pengertian | 32 |
| b. | Metode dan Teknik | 33 |
| c. | Efek Myofascial Release Technique..... | 34 |
| d. | Prosedur Intervensi | 34 |
| e. | Mekanisme peningkatan fleksibilitas dengan Myofascial release Technique..... | 35 |
| 6. | Ultrasound (US) | 36 |
| a. | Pengertian Ultrasound..... | 36 |

| | | | |
|----------------------------------|--|----|----|
| b. | Efek Ultrasound | 38 | |
| c. | Prosedur Penerapan Ultrasound | 41 | |
| d. | Mekanisme ultrasound terhadap peningkatan Fleksibilitas | 42 | |
| e. | Mekanisme ultrasound dan met terhadap peningkatan Fleksibilitas | 43 | |
| f. | Mekanisme ultrasound dan mrt terhadap peningkatan Fleksibilitas | 44 | |
| B. | Kerangka Berpikir..... | 45 | |
| C. | Kerangka Konsep..... | 48 | |
| D. | Hipotesis..... | 48 | |
| BAB III METODE PENELITIAN | | | |
| A. | Tempat dan Waktu Penelitian | 49 | |
| B. | Metode Penelitian | 49 | |
| C. | Populasi dan Sampel | 51 | |
| D. | Instrumen Penelitian | 54 | |
| E. | Teknik Analisa Data..... | 59 | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | | | |
| A. | Deskripsi Data..... | 62 | |
| B. | Uji persyaratan data | 76 | |
| C. | Pengujian hipotesis | 78 | |
| BAB V PEMBAHASAN | | | |
| A. | Hasil penelitian | 82 | |
| B. | Keterbatasan yang terjadi selama penelitian | 88 | |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN | | | |
| A. | Kesimpulan | 89 | |
| B. | Saran..... | 89 | |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | | 90 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1 Perbedaan Trigger point dan tender point..... | 14 |
| Tabel 2.2 Efek Fisiologis Ultrasound | 40 |
| Tabel 3.1 Prosedur assesment fisioterapi untuk sample | 52 |
| Tabel 4.1 Distribusi berdasarkan jenis kelamin. | 63 |
| Tabel 4.2 Distribusi sampel bedasarkan hobi. | 64 |
| Tabel 4.3 Distribusi sample berdasarkan usia..... | 65 |
| Tabel 4.4 Nilai hasil ROM m.upper trapezius perlakuan I goniometer | 66 |
| Tabel 4.5 Nilai hasil pengikuran m.upper trapezius perlakuan I meterline | 67 |
| Tabel 4.6 Nilai hasil ROM m.upper trapezius perlakuan II goniometer | 70 |
| Tabel 4.7 Nilai hasil pengikuran m.upper trapezius perlakuan II meterline | 71 |
| Tabel 4.8 Hasil uji normalitas goniometer..... | 76 |
| Tabel 4.9 Hasil uji normalitas meterline | 76 |
| Tabel 4.10 Hasil uji homogenitas goniometer | 77 |
| Tabel 4.11 Hasil uji homogenitas meterline | 78 |
| Tabel 4.12 Uji Hipotesis I goniometer..... | 79 |
| Tabel 4.13 Uji Hipotesis I meterline | 79 |
| Tabel 4.14 Uji Hipotesis II goniometer | 80 |
| Tabel 4.15 Uji Hipotesis II meterline | 80 |
| Tabel 4.16 Uji Hipotesis III goniometer | 81 |
| Tabel 4.17 Uji Hipotesis III meterline | 81 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Pembagian Otot Upper Trapezius | 20 |
| Gambar 2.2 Jaringan Otot..... | 24 |
| Gambar 2.3 Contoh muscle energy technique..... | 27 |
| Gambar 2.4 Contoh intervensi MRT..... | 35 |
| Gambar 2.5 Alat ultrasound | 37 |

DAFTAR SKEMA

| | |
|---|----|
| Skema2.1 Kerangka Berfikir..... | 47 |
| Skema2.2 Kerangka Konsep | 48 |
| Skema 3.1 Model Kelompok Kelakuan 1 | 50 |
| Skema 3.2 Model Kelompok Kelakuan 2 | 51 |

Universitas
Esa Unggul

DAFTAR GRAFIK

| | |
|---|----|
| Grafik 4.1 Distribusi sample menurut jenis kelamin | 63 |
| Grafik 4.2 Distribusi sample menurut hobi..... | 64 |
| Grafik 4.3 Distribusi sample berdasarkan usia | 65 |
| Grafik 4.4 Nilai kemampuan fleksibilitas m.upper trapezius Pada kelompok perlakuan I goniometer..... | 68 |
| Grafik 4.5 Nilai kemampuan fleksibilitas m.upper trapezius pada perlakuan I meterline | 69 |
| Grafik 4.6 Nilai kemampuan fleksibilitas m upper trapezius pada perlakuan II goniometer | 72 |
| Grafik 4.7 Nilai kemampuan upper trapezius pada perlakuan II meterline | 73 |
| Grafik 4.8 Nilai mean sebelum dan sesudah perlakuan I & II goniometer..... | 74 |
| Grafik 4.9 Nilai mean sebelum dan sesudah perlakuan I & II meterline | 75 |



DAFTAR SINGKATAN

- MET : *Muscle Energy Technique*
MRT : *Myofascial Release Technique*
US : Ultrasound
m. : *Muscle*
SPSS : *Statistical Product and Service Solutions*
ADL : *Activity of Daily Living*
MWD : *Microwave Diathermy*
IRR : *Infra Red Radiation*
SWD : *Shortwave Diathermy*
IPTEK : Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
ROM : *Range Of Motion*

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Persetujuan Menjadi Sample Penelitian
- Lampiran 2 : Uji SPSS
- Lampiran 3 : Dokumentasi
- Lampiran 4 : Surat penelitian
- Lampiran 5 : *Questioner Sampling*
- Lampiran 6 : Lembar pengumpulan data