

DAFTAR ISI

	Hlm.
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Perumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	12
1. Sepakbola	12
1. Fleksibilitas	26

1.1 Definisi Fleksibilitas	26
1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Fleksibilitas	27
2. Anatomi	32
2.1 Anatomi Otot Hamstring	32
2.2 Fungsi Otot Hamstring	34
2.3 Fisiologi Otot	35
2.4 Penyebab Kontraksi Otot	42
2.5 Metabolisme Otot	46
2.6 Proses Pemendekan Otot	47
2.7 Proses Pemanjangan Otot	49
2.8 Peregangan/ <i>Stretching</i>	49
3. Konsep Dasar Dan Konsep Neurofisiologi Peregangan	51
3.1 Propioseptor	58
3.2 Stretch Refleks Dan Komponennya	60
3.3 Adaptasi Neurologikal	60
3.4 Adaptasi Struktural	61
3.5 Adaptasi Metabolik	63
4. Respon Mekanik Dan Neurofisiologi Pada Otot Terhadap Peregangan/ <i>Stretching</i>	63
5. Indikasi Dan Kontraindikasi <i>Stretching</i>	64
6. Manfaat <i>Stretching</i>	65

7. Intervensi Fisioterapi	66
a. <i>Muscle Energy Technique</i>	66
b. <i>Active Isolated Stretching</i>	72
8. Kerangka Berfikir	77
9. Skema Kerangka Berfikir	81
10. Kerangka Konsep	82
11. Hipotesis	83

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	84
B. Metode Penelitian	84
C. Populasi dan Sampel	86
1. Kriteria Penerimaan	89
2. Kriteria Penolakan	90
3. Kriteria Drop Out	90
4. Instrument Penelitian	90
a) Definisi Konseptual	93
b) Definisi Operasional	96
D. Teknik Analisa Data	96

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	100
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	100
2. Hasil Pengukuran Fleksibilitas	102
a) Nilai <i>Sit And Reach Test (SRT)</i> Pada Kelompok Perlakuan I	102
b) Nilai <i>Sit And Reach Test (SRT)</i> Pada Kelompok Perlakuan II	103
3. Grafik Pengukuran <i>Sit And Reach Test (SRT)</i>	104
B. Uji Persyaratan Analisis	105
1. Uji Normalitas	105
2. Uji Homogenitas	106
C. Uji Hipotesis	107
1. Uji Hipotesis I	107
2. Uji Hipotesis II	108
3. Uji Hipotesis III	109

BAB V PEMBAHASAN

A. Gambaran Hasil Penelitian	111
B. Keterbatasan	106

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	117
B. Saran	117