

DAFTAR ISI

ABSTRAK	
ABSTRACT	
LEMBAR PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR SKEMA	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR SINGKATAN	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	8
A. Deskripsi Teori	8
1. <i>Olahraga Futsal</i>	8
2. <i>Ekstensibilitas Hamstring</i>	14
a. Definisi	14
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Ekstensibilitas Hamstring</i>	16
c. Hubungan <i>Ekstensibilitas Hamstring</i> dengan <i>Stabilisasi Hip</i>	17
d. <i>Ekstensibilitas Hamstring</i> pada Pemain Futsal	19
e. Anatomi dan Biomekanik <i>Hamstring</i>	19
f. Pengukuran <i>Ekstensibilitas Hamstring</i>	23
3. <i>Stabilisasi Hip</i>	24
a. Definisi	24
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Stabilisasi Hip</i>	25
c. Hubungan <i>Stabilisasi Hip</i> dengan <i>Ekstensibilitas Hamstring</i>	30
d. <i>Stabilisasi Hip</i> pada Pemain Futsal	30
e. Anatomi dan Biomekanik <i>Hip Joint</i>	31
f. Pengukuran <i>Stabilisasi Hip</i>	34
B. Kerangka Berpikir	35
C. Kerangka Konsep	38
D. Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian	39
1. Tempat Penelitian	39

2. Waktu Penelitian.....	39
B. Metode Penelitian.....	39
1. Pendekatan Penelitian	39
2. Jenis Penelitian.....	39
3. Desain Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
1. Populasi Penelitian	40
2. Sampel Penelitian.....	40
3. Kriteria Sampel Penelitian	41
D. Instrumen Penelitian.....	42
1. Variabel Penelitian	42
2. Definisi Konseptual.....	42
3. Definisi Operasional.....	43
E. Teknik Analisa Data.....	45
1. Uji Normalitas	45
2. Uji Hipotesis	45
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	47
A. Deskripsi Data	47
1. Gambaran Sampel Penelitian	47
2. Karakteristik Sampel Penelitian.....	47
3. Hasil Pengukuran Variabel Penelitian	50
B. Uji Normalitas	52
BAB V PEMBAHASAN	54
A. Gambaran Umum Sampel Penelitian	54
B. Uji Hipotesis.....	56
C. Keterbatasan	58
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Gerakan Otot-Otot Selama Persiapan Menendang.....	11
Tabel 2.2 Hubungan Gerak <i>Angular</i> dengan <i>Arthrokinematika</i>	23
Tabel 3.1 Panduan Interpretasi Uji Hipotesis Korelatif	46
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Penelitian	47
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Variabel Penelitian.....	50
Tabel 4.3 Hasil Uji <i>Normalitas Shapiro-Wilk Test</i>	52
Tabel 4.4 Hasil Analisis Uji Korelasi <i>Spearman-Rank</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Komponen Aktivitas Fungsional	9
Gambar 2.2 Anatomi otot <i>hamstring</i>	21
Gambar 2.3 Contoh <i>Sit and Reach Test Box Scale</i>	24
Gambar 2.4 Tulang Pembentuk <i>Hip Joint</i>	32
Gambar 2.5 Contoh Pengukuran <i>Trendelenburg Test</i>	35
Gambar 3.1 <i>Sit and Reach Test</i>	44
Gambar 3.2 <i>Trendelenburg Test</i>	45

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir	37
Skema 2.2 Kerangka Konsep	38
Skema 3.1 Desain Penelitian	40

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia	48
Grafik 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan IMT	49
Grafik 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Panjang Tungkai	49
Grafik 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan <i>Ekstensibilitas Hamstring</i>	51
Grafik 4.5 Distribusi Sampel Berdasarkan <i>Stabilisasi Hip Dextra</i>	51
Grafik 4.6 Distribusi Sampel Berdasarkan <i>Stabilisasi Hip Sinistra</i>	52

DAFTAR SINGKATAN

ACL	: <i>Anterior Cruciate Ligament</i>
BOS	: <i>Base Of Support</i>
COG	: <i>Central Of Gravity</i>
FIFA	: <i>Federation International The Association</i>
HMSI	: <i>Hamstring Muscle Strain Injury</i>
IMT	: <i>Indeks Massa Tubuh</i>
LCL	: <i>Lateral Collateral Ligament</i>
LGS	: <i>Lingkup Gerak Sendi</i>
MCL	: <i>Medial Cruciate Ligament</i>
PCL	: <i>Posterior Cruciate Ligament</i>
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
SLS	: <i>Single Leg Stance</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
SRT	: <i>Sit and Reach Test</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Data Penelitian
Lampiran II	Hasil Uji Statistik
Lampiran III	Surat Persetujuan Kesediaan Menjadi Sampel Penelitian (<i>Inform Consent</i>)
Lampiran IV	Kuisisioner Penelitian
Lampiran V	Dokumentasi
Lampiran VI	Surat Pernyataan
Lampiran VII	Riwayat Hidup Penulis