

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI</b>	
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Definisi <i>Tightness Hamstring</i> .....	8
a. Faktor – Faktor Penyebab <i>Tightness Hamstring</i> .....	9
b. Kerusakan Anatomi .....	10
c. Penurunan Fungsional .....	14
d. Keterbatasan Aktivitas .....	19
e. Mekanisme Terjadinya <i>Tightness Hamstring</i> .....	20
2. Ekstensibilitas pada <i>Tightness Hamstring</i> .....	21
3. Pengukuran <i>Tightness Hamstring</i> .....	22
a. <i>Sit and Reach Tes</i> .....	22
4. <i>Nordic hamstring exercise</i> .....	25

a.	Pengertian <i>Nordic hamstring exercise</i> .....	25
b.	Mekanisme <i>Nordic hamstring exercise</i> .....	25
5.	<i>Muscle energy technique</i> .....	26
a.	Pengertian <i>Muscle energy technique</i> .....	26
b.	Mekanisme <i>Muscle energy technique</i> .....	26
B.	Kerangka Berpikir .....	27
C.	Alur Penelitian .....	32
D.	Hipotesis .....	33
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>		
A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
B.	Metode Penelitian .....	34
C.	Besaran sampel .....	36
D.	Teknik pengambilan sampel .....	37
E.	Instrumen penelitian .....	37
F.	Teknik Analisa data .....	42
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>		
A.	Deskripsi Data .....	44
1.	Gambaran Umum Sampel Penelitian .....	44
2.	Hasil Pengukuran Panjang Otot Hamstring .....	46
a.	Nilai Pengukuran Panjang Otot Hamstring Perlakuan I .....	46
b.	Nilai Pengukuran Panjang Otot Hamstring Perlakuan II .....	47
B.	Uji Persyaratan Analisis .....	48
1.	Uji Normalitas .....	48
2.	Uji Homogenitas .....	49

C. Uji Hipotesis .....	49
1. Uji Hipotesis I .....	50
2. Uji Hipotesis II .....	50
3. Uji Hipotesis III .....	50

## **BAB V PEMBAHASAN**

A. Gambaran Hasil Penelitian .....	52
B. Keterbatasan .....	55

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	56

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
-----------------------------	-----------

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**