

DAFTAR ISI

	hlm
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
ABSRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	
1. Tightness Hamstring	9
a. Faktor-faktor yang mempengaruhi tightness hamstring	10
b. Anatomical Impairment	11
c. Fungsional Impairment	18
d. Activiti limitation	26
e. Penurunan Flexibiliti Otot Hamstring	28
f. Mekanisme Penurunan Otot Hamstring	28
2. Hold Relax Stretching	32
a. Pengertian	32
b. Prosedur Penerapan	33
c. Penentuan dosis	34

3. Static Stretching ..	34
a. Pengertian.....	34
b. Prosedur Penerapan	35
c. Penentuan dosis	35
4. Nordic Hamstring Exercise	36
a. Penertian.....	36
b. Teknik Latihan	37
c. Dosis.....	37
5. Pengukuran Fleksibilitas Hamstring	37
B. Kerangka Berpikir	40
C. Kerangka Konsep	44
D. Hipotesis.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	45
B. Desain Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sampel	47
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	47
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Teknik analisa data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	58
B. Uji Persyaratan Analisis	63
C. Pengujian hipotesa.....	64
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	68
B. Keterbatasan Penelitian	72
BAB VI	
A. Simpulan.	73
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Otot Hamstring	13
2. Gambar 2.2 Lapisan Fascia	14
3. Gambar 2.3 <i>Hold Relax Stretching</i>	33
4. Gambar 2.4 <i>Static Stretching</i>	35
5. Gambar 2.5 <i>Nordic Hamstring Exercise</i>	36
6. Gambar 2.6 <i>Sit and Reach Test</i>	38
7. Gambar 3.1 <i>Sit and Reach Test</i>	51
8. Gambar 3.2 <i>Hold Relax Stretching</i>	52
9. Gambar 3.3 <i>Static Stretching</i>	53
10. Gambar 3.4 <i>Nordic Hamstring Exercise</i>	54

DAFTAR SKEMA

1. Skema 2.1 Kerangka Berpikir	43
2. Skema 2.2 Kerangka Konsep	44
3. Skema 3.1 Kelomok Perlakuan I	46
4. Skema 3.2 Kelompok Perlakuan II.....	46

DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1 Dosis Latihan <i>Hold Relax Stretching</i>	34
2. Tabel 2.2 Dosis Latihan <i>Static Stretching</i>	35
3. Tabel 2.3 Dosis Latihan <i>Nordic Hamstring Exercise</i>	37
4. Tabel 2.4 Pengukuran <i>Sit and Reach Test</i>	39
5. Tabel 3.1 Dosis Latihan <i>Hold Relax Stretching</i>	52
6. Tabel 3.2 Dosis Latihan <i>Static Stretching</i>	53
7. Tabel 3.3 Dosis Latihan <i>Nordic Hamstring Exercise</i>	55
8. Tabel 4.1 Data Sampel Kelompok I	59
9. Tabel 4.2 Data Sampel Kelompok II	59
10. Tabel 4.3 Data Sampel Menurut Usia	60
11. Tabel. 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan IMT	60
12. Tabel 4.5 Nilai Pengukuran Fleksibilitas Kelompok Perlakuan I	61
13. Tabel 4.6 Nilai Pengukuran Fleksibilitas Kelompok Perlakuan II	62
14. Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas SRT (<i>Shapiro Wilk Test</i>)	63
15. Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas SRT (<i>Levene's Test</i>)	64
16. Tabel 4.9 Nilai Uji Hipotesis I	65
17. Tabel 4.10 Nilai Uji Hipotesis II	65
18. Tabel 4.11 Nilai Uji Hipotesis III	66

DAFTAR SINGKATAN

SRT	: <i>Sit and Reach Test</i>
ROM	: <i>Range of Motion</i>
GTO	: <i>Golgi Tendon Organ</i>
MS	: <i>Muscle Spindel</i>