

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR SINGKATAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi masalah	5
C. Perumusan masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori.....	8
1. Futsal.	8
2. Lari dan Kecepatan Berlari.....	9
3. Biomekanik Berlari	10
4. Kecepatan.	12
5. Faktor yang Mempengaruhi Lari.....	12
a. Faktor Internal.....	12
b. Faktor External.....	14
c. Flexibilitas.....	15
6. Anatomi dan Biomekanik Otot Hamstring.....	19
7. Pengaruh Flexibilitas Hasmtring terhadap kecepatan Berlari	25
8. Sit and Reach Test.....	25
B. Kerangka Berfikir	28
C. Hipotesis	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
B. Metode Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Kriteria Penolakan	32
E. Kriteria Pengguguran.....	33
F. Intrumen Penelitian.....	33
G. Definisi Operasional	34
H. Pelaksanaan.....	38
I. Pengukuran Waktu.....	36
J. Pencatatan Hasil.....	36
K. Teknik Analisi Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	38
B. Uji Persyaratan Analisa.....	41
C. Pengujian Hipotesa	41

BAB V PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian	43
B. Keterbatasan Penelitian.....	44

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR TABLE

Tabel 2.1 Klasifikasi Skor <i>Sit and Reach Test</i>	27
Tabel 3. 1 Panduan Interpretasi Uji Hipotesis Korelatif.....	37
Tabel 4.1 distribusi data berdasarkan usia.....	39
Tabel 4.2 distribusi data berdasarkan IMT.....	39
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Variable.....	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 4.5 Hasil Analisis Uji Korelasi <i>Pearson product moment</i>	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 urutan gerak start lari sprint	10
Gambar 2.2 Otot Hamstring.....	20
Gambar 2.3 Golgi Tendon Organ	23
Gambar 2.4 Sit and Reach Box.....	26
Gambar 3.1 Sit and Reach Test.....	35

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir.....	27
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	29
Skema 3.1 Desain Penelitian.....	31

DAFTAR SINGKATAN

- BSSR = *Back Saver Sit and Reach test*
GTO = Golgi Tendon Organ
EMG = Elektromiografi
LGS = Luas Gerak Sendi
IMT = Indeks Masa Tubuh
ROM = *Range of Motion*
SPSS = *Statistical Program for social science*
SRT = *Sit and Reach Test*
BB = Berat Badan
TB = Tinggi Badan
WHO = World Health Organization