

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK BAHASA INDONESIA .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK BAHASA INGRRIS .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. LatarBelakang .....	1
B. IdentifikasiMasalah .....	3
C. PerumusanMasalah .....	4
D. TujuanPenelitian.....	5
E. ManfaatPenelitian .....	5
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>6</b>
A. DESKRIPSI TEORI .....	6
1. Fleksibilitas Lumbal Pada Wanita Dewasa Muda.....	6
a. Definisi fleksibilitas lumbal.....	6
b. Wanita dewasa muda .....	7
c. Fleksibilitas lumbal pada wanita dewasa muda.....	7
d. Anatomi fisiologi lumbal .....	8
e. Biomekanik regio lumbal .....	10
f. Mekanisme fisiologi peregangan otot.....	12
g. Faktor-faktor yang mempengaruhi fleksibilitas lumbal.....	13
2. Pengukuran Fleksibilitas Lumbal dengan MMST .....	15
3. Pilates Exercise.....	18

a. Definisi pilates exercise.....	18
b. Prinsip dasar pilates .....	19
c. Mekanisme pilates meningkatkan fleksibilitas lumbal .....	20
d. Gerakan dan dosis pilates .....	21
4. Yoga Exercise.....	25
a. Definisi yoga exercise .....	25
b. Prinsip dasar yoga.....	26
c. Mekanisme yoga meningkatkan fleksibilitas lumbal.....	27
d. Gerakan dan dosis yoga .....	28
B. KerangkaBerpikir .....	34
C. KerangkaKonsep .....	37
D. Hipotesis .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
B. Metode Penelitian.....	39
1. Kelompok perlakuan I.....	39
2. Kelompok perlakuan II .....	40
C. Populasi dan Sampel.....	41
D. Instrumen Penelitian .....	42
1. Variabel penelitian .....	42
2. Definisi konseptual .....	43
3. Definisi operasional .....	43
E. Tehnik Analisis Data .....	51
1. Uji normalitas dan homogenitas .....	51
2. Uji Hipotesis .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
A. Deskripsi Data.....	54
1. Gambaran umum sampel penelitian.....	54
2. Hasil pengukuran fleksibilitas lumbal .....	55
B. Uji Persyaratan Analisis .....	58
1. Uji Normalitas .....	58
2. Uji Homogenitas .....	59

C. Uji Hipotesis.....	60
1. Uji Hipotesis I dan II.....	60
2. Uji Hipotesis III.....	61
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>63</b>
A. Hasil Penelitian.....	63
B. Keterbatasan Penelitian .....	66
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	: <i>The multifidus muscle</i> .....	9
Gambar 2.2	: <i>Ligament lumbal</i> .....	10
Gambar 2.3	: Posisi berdiri pengukuran MMST.....	16
Gambar 2.4	: Mengukur fleksibilitas lumbal saat fleksi.....	17
Gambar 2.5	: Mengukur fleksibilitas lumbal saat ekstensi.....	18
Gambar 2.6	: <i>Lumbar stretch</i> .....	22
Gambar 2.7	: <i>Cat stretch</i> .....	22
Gambar 2.8	: <i>Spine stretch I</i> .....	23
Gambar 2.9	: <i>Spine stretch II</i> .....	23
Gambar 2.10	: <i>Spine twist</i> .....	23
Gambar 2.11	: <i>Single leg stretch</i> .....	24
Gambar 2.12	: <i>Double leg stretch</i> .....	24
Gambar 2.13	: <i>The saw</i> .....	24
Gambar 2.14	: <i>Child pose</i> .....	25
Gambar 2.15	: <i>Pose Uttanasana</i> .....	29
Gambar 2.16	: <i>Pose Padahastasana</i> .....	29
Gambar 2.17	: <i>Pose Janu Sirsasana</i> .....	30
Gambar 2.18	: <i>Pose Adho Mukha Svanasana</i> .....	30
Gambar 2.19	: <i>Pose Ustrasana</i> .....	31
Gambar 2.20	: <i>Pose Paschimottanasana</i> .....	31
Gambar 2.21	: <i>Pose Bhujangasana</i> .....	32
Gambar 2.22	: <i>Pose Trikonasana</i> .....	32
Gambar 2.23	: <i>Pose Marjaryasana dan Bitilasana</i> .....	33
Gambar 2.24	: <i>Pose Shavasana</i> .....	33

## DAFTAR SKEMA

	<b>Halaman</b>
Skema 2.1 : KerangkaBerpikir.....	36
Skema 2.2 : KerangkaKonsep.....	37
Skema 3.1 : Kelompkpilates .....	40
Skema3.2 : Kelompok yoga.....	40

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	:Distribusi Sampel Berdasarkan Usia .....	54
Tabel 4.2	:Distribusi Sampel Berdasarkan IMT .....	55
Tabel 4.3	:Distribusi sampel berdasarkan nilai fleksi lumbal .....	56
Tabel 4.4	:Distribusi sampel berdasarkan nilai ekstensi lumbal .....	57
Tabel 4.5	:Nilai fleksi lumbal kelompok <i>pilates exercise</i> .....	58
Tabel 4.6	:Nilai ekstensi lumbal kelompok <i>pilates exercise</i> .....	59
Tabel 4.7	:Nilai fleksi lumbal kelompok <i>yoga exercise</i> .....	60
Tabel 4.8	:Nilai ekstensi lumbal kelompok <i>yoga exercise</i> .....	60
Tabel 4.9	:Uji normalitas dengan <i>ShapiroWilk's Test</i> .....	61
Tabel 4.10	:Uji homogenitas dengan <i>Levene's Test</i> .....	62
Tabel 4.11	:Hasil uji hipotesis I dan II.....	63
Tabel 4.12	:Hasil uji hipotesis III .....	63

## DAFTAR SINGKATAN

GTO	: Golgi tendon organ
MMST	: Modified-modified Schober Test
MS	: Muscle spindle
ROM	: Range of Motion
IMT	: Indeks Massa Tubuh

