

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PENGESAHAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	1
DAFTAR TABEL	3
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	8
A. Deskripsi Teoritis	8
1. Fleksibilitas Otot Hamstring	8
2. Anatomi dan Biomekanik Otot Hamstring.....	10
3. Olahraga Futsal.....	15
4. Static Stretching Exercise.....	19
5. Ballistic Stretching Exercise	21
B. Kerangka berpikir	25
C. Kerangka Konsep.....	28
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29

A. Tempat dan waktu penelitian	29
B. Metodologi Penelitian	29
C. Populasi dan Sample	30
D. Instrumen Penelitian	32
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	39
A. Deskripsi Data.....	39
1. Gambaran umum sampel.....	39
2. Hasil pengukuran fleksibilitas static stretching dan ballistic stretching.....	42
B. Uji Persyaratan Analisa.....	44
1. Uji Normalitas Distribusi	44
C. Pengujian Hipotesis.....	45
BAB V PEMBAHASAN	49
A. Hasil dari Penelitian	49
1. Pemberian <i>static stretching exercise</i> dapat meningkatkan fleksibilitas <i>hamstring</i> pada pemain futsal.....	49
2. <i>Ballistic stretching exercise</i> dapat meningkatkan fleksibilitas <i>hamstring</i> pada pemain futsal.	51
3. Ada perbedaan <i>static stretching</i> dan <i>ballistic stretching</i> terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain futsal	52
B. Keterbatasan.....	53
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Dosis Latihan Static Stretching	34
Tabel 3. 2 Dosis Latihan Ballistic Stretching	35
Tabel 4. 1 Distribusi Sampel Menurut Usia Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	40
Tabel 4. 2 Distribusi Sampel Menurut Berat Badan Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	40
Tabel 4. 3 Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	41
Tabel 4. 4 Distribusi Sampel Menurut Indeks Massa Tubuh (IMT).....	41
Tabel 4. 5 Nilai Static Stretching Pada Kelompok Perlakuan I (Dalam Satuan Detik)..	42
Tabel 4. 6 Nilai Ballistic Stretching Pada Kelompok Perlakuan II (Dalam Satuan Detik)	43
Tabel 4. 7 Uji Normalitas.....	44
Tabel 4. 8 Hasil Uji Homogenitas.....	45
Tabel 4. 9 Nilai Fleksibilitas Hamstring Uji Hipotesa 1	46
Tabel 4. 10 Nilai Fleksibilitas Hamstring Uji Hipotesis II	47
Tabel 4. 11 Nilai Fleksibilitas Hamstring Uji Hipotesa III	48