

## DAFTAR ISI

hlm

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>ABSTRAKSI</b> .....	i
<b>LEMBARAN PERSETUJUAN SRIPSI</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xi
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Perumusan Masalah .....	12
D. Tujuan.....	12
1. Tujuan Umum .....	12
2. Tujuan Khusus .....	13
E. Manfaat Penelitian .....	13
1. Bagi Insitusi Fisioterapi .....	13
2. Bagi Pendidikan.....	13
3. Bagi Peneliti.....	13
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teoritis .....	14
1. Kekuatan Otot Hamstring .....	14
a. Anatomi dan Biomekanik Otot Hamstring .....	15
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot Hamstring.....	33
c. Mekanisme Peningkatan Kekuatan Otot Hamstring.....	37
d. Fisiologi Otot Hamstring .....	38
e. Kontraksi Otot.....	43
a) Mekanisme Kontraksi Otot .....	43
b) Jenis-Jenis Tipe Serabut Otot.....	47
f. Program Latihan Peningkatan Kekuatan Otot .....	48
a) Prinsip-Prinsip Program Latihan .....	48
b) Dosis Latihan pada Latihan Strengthening .....	50
c) Mekanisme Peningkatan dan Penurunan Kekuatan	

Otot.....	53
2. Futsal.....	54
a. Pengertian Futsal.....	54
b. Komponen Gerak pada Pemain Futsal.....	55
c. Analisa Gerak pada Pemain Futsal.....	57
3. Progressive Resistance Exercise (PRE).....	73
a. Definisi Progressive Resistance Exercise.....	73
b. Adaptasi Otot Terhadap Strengthening Exercise.....	73
c. Latihan Hamstring Curl on Swissball dengan Prinsip Progressive Resistance Exercise.....	76
e. Mekanisme pada Latihan Hamstring Curl on Swissball terhadap Otot Hamstring.....	83
d. Latihan Lying Leg Curl dengan Prinsip Progressive Resistance Exercise.....	88
f. Mekanisme pada Latihan Lying Leg Curl terhadap Otot Hamstring.....	93
B. Kerangka Berpikir.....	96
C. Kerangka Konsep.....	101
D. Hipotesis.....	102

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	103
1. Tempat Penelitian.....	103
2. Waktu Penelitian.....	103
B. Metode.....	103
1. Kelompok Perlakuan 1.....	104
2. Kelompok Perlakuan 2.....	105
C. Populasi dan Sampel.....	105
1. Kriteria Penerimaan.....	106
2. Kriteria Penolakan.....	106
3. Kriteria Pengguguran.....	106
D. Instrumen Penelitian.....	107
1. Variable Penelitian.....	107
2. Definisi Konseptual.....	107
3. Definisi Operasional.....	108
E. Teknik Analisa Data.....	115
1. Uji Normalitas.....	115
2. Uji Homogenitas.....	115
3. Uji Hipotesis.....	116

<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b>	
	A. Deskripsi Data .....	118
	1. Gambaran Umum Penelitian .....	118
	B. Uji Persyaratan Analisis .....	126
	1. Uji Normalitas dan Homogenitas .....	126
	C. Uji Hipotesis.....	127
	a. Uji Hipotesis I .....	128
	b. Uji Hipotesis II .....	128
	c. Uji Hipotesis III.....	129
<b>BAB V</b>	<b>PEMBAHASAN</b>	
	A. Hasil Penelitian.....	131
	B. Keterbatasan Penelitian.....	140
<b>BAB VI</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan.....	141
	B. Saran.....	141
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>142</b>
	<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b>	