

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	hlm. i
ABSTRAKSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Perumusan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	13
1. Tujuan Umum	13
2. Tujuan Khusus	13
E. Manfaat Penelitian	13
1. Bagi Pengembangan Ilmu	13
2. Bagi Institusi Pendidikan	13
3. Bagi Peneliti	14

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoritis	15
1. Fisiologi Otot	15
a). Klasifikasi Otot	15
b). Struktur Otot Rangka	16
c). Mekanisme Molekular Kontraksi Otot	24
d). Kontraksi Otot Rangka dalam Tubuh	27
(1) Motor Unit	27
(2) Makromotor Unit	28
(3) Sumasi Kontraksi Otot	28
(4) Tetanisasi	28
(5) Sumasi Motor Unit Asinkron	29
(6) Perubahan Regangan Otot Pada Onset Kontraksi– Efek Tangga (Treppe)	29
e). Persarafan Otot Rangka	30
2. Fleksibilitas	32
a). Definisi Fleksibilitas	33
b). Jenis-jenis Fleksibilitas	36
c). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas	37
(1) Jaringan Tubuh	37
(2) Sistem Saraf	37
(3) Psikis	37
(4) Usia	37
(5) Jenis kelamin	38

(6) Temperatur Tubuh	38
3. Miologi Otot Hamstring	38
a). Anatomi Otot Hamstring	38
b). Biomekanika Otot Hamstring dan Sendi Panggul	41
c). Persarafan Otot Hamstring	43
d). Vaskularisasi Otot Hamstring	44
4. <i>Tightness</i> Otot Hamstring	44
a). Definisi <i>Tightness</i>	44
b). Faktor-faktor yang Menimbulkan <i>Tightness</i>	46
(1) Aktivitas	46
(2) Postur	46
(3) Kegemukan	47
(4) Usia	47
(5) Jenis Kelamin	47
c). Mekanisme Terjadinya <i>Tightness</i> Hamstring	48
5. <i>Sit and Reach Test</i>	50
6. <i>Stretching</i>	52
a). Definisi <i>Stretching</i>	52
b). Neurofisiologi <i>Stretching</i>	53
7. <i>Active Isolated Stretching (AIS)</i>	56
a. Definisi	56
b. Mekanisme Fisiologi AIS dalam Mengurangi <i>Tightness</i> Hamstring	57
8. <i>Passive Stretching</i>	61

a. Definisi	61
b. Mekanisme Fisiologi <i>Passive Stretching</i> dalam Mengurangi <i>Tightness</i> Hamstring	61
B. Kerangka Berpikir	63
C. Kerangka Konsep	69
D. Hipotesis	70
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	71
B. Metode Penelitian	71
C. Populasi dan Sampel	73
D. Instrumen Penelitian	75
E. Teknis Analisa Data	81
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	84
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	84
2. Hasil Pengukuran <i>Tightness</i>	88
a) Nilai <i>Sit And Reach Test</i> Pada Kelompok Perlakuan I	88
b) Nilai <i>Sit And Reach Test</i> Pada Kelompok Perlakuan II	89
3. Grafik Pengukuran <i>Sit And Reach Test</i> (SRT)	90
B. Uji Persyaratan Analisis	90
1. Uji Normalitas	90
2. Uji Homogenitas	91
C. Uji Hipotesis	92
1. Uji Hipotesis I	92

2. Uji Hipotesis II	93
3. Uji Hipotesis III	94
BAB V PEMBAHASAN	
A. Gambaran Hasil Penelitian	96
B. Keterbatasan	104
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	105
B. Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	107