

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR SKEMA	vii
DAFTAR SINGKATAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 Fleksibilitas Tubuh Remaja.....	7
2.1.1 Definisi Remaja.....	7
2.1.2 Definisi Fleksibilitas Tubuh.....	8
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi fleksibilitas tubuh.....	9
2.1.4 Fleksibilitas pada Remaja	11
2.1.5 Pengukuran Fleksibilitas	12
2.2 <i>Pilates Exercise</i>	13
2.2.1 Definisi <i>Pilates Exercise</i>	13
2.2.2 Prinsip <i>Pilates Exercise</i>	13
2.2.3 Efek <i>Pilates Exercise</i>	14
2.2.4 Mekanisme <i>Pilates Exercise</i>	15
2.2.5 Prosedur <i>Pilates Exercise</i>	16
2.3 <i>Resistance Training</i>	20
2.3.1 Definisi <i>Resistance Training</i>	20
2.3.2 Prinsip <i>Resistance Training</i>	21

2.3.3 Efek <i>Resistance Training</i>	21
2.3.4 Mekanisme <i>Resistance Training</i>	22
2.3.5 Prosedur <i>Resistance training</i>	22
2.4 Kerangka Berpikir	26
2.5 Kerangka Konsep	29
2.6 Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.1.1. Tempat Penelitian	30
3.1.2. Waktu Penelitian	30
3.2. Metode Penelitian	30
3.2.1. Kelompok Kontrol	30
3.2.2. Kelompok Eskperimental.....	31
3.3. Teknik Sampel Penelitian.....	31
3.3.1. Kriteria Penerimaan	32
3.3.2. Kriteria Penolakan.....	32
3.3.3. Kriteria Pengguguran	32
3.4. Instrumen Penelitian	33
3.4.1. Variabel Penelitian.....	33
3.4.2. Definisi Konseptual.....	33
3.4.3. Definisi Operasional	34
3.4.4. Prosedur Pengukuran Fleksibilitas Tubuh	35
3.4.5. Prosedur <i>Pilates Exercise</i>	36
3.4.6. Prosedur <i>Resistance Training</i>	37
3.5. Teknik Analisis Data	37
3.5.1. Uji Normalitas	38
3.5.2. Uji Hipotesis	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1. Deskripsi Data	40
4.1.1. Gambaran Umum Sampel	40
4.1.2. Hasil Pengukuran Fleksibilitas	43

4.2. Uji Persyaratan Analisis	49
4.2.1. Uji Normalitas	49
4.2.2. Uji Homogenitas.....	49
4.3. Pengujian Hipotesa.....	50
4.3.1. Uji Hipotesis I.....	50
4.3.2. Uji Hipotesis II	52
4.3.3. Uji Hipotesis III.....	53
BAB V PEMBAHASAN	
5.1. Hasil Penelitian.....	55
5.2. Keterbatasan Penelitian	59
BAB VI PENUTUP	
6.1. Kesimpulan.....	60
6.2. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>One Leg Standing</i>	16
Gambar 2.2 <i>Standing Roll Down</i>	16
Gambar 2.3 <i>Swimming</i>	17
Gambar 2.4 <i>Roll Down From Sitting</i>	18
Gambar 2.5 <i>Shoulder Bridge</i>	18
Gambar 2.6 <i>Crunch</i>	19
Gambar 2.7 <i>Bench Press</i>	22
Gambar 2.8 <i>Leg Press 45°</i>	23
Gambar 2.9 <i>Leg Extention</i>	23
Gambar 2.10 <i>Behind Neck Poll Down</i>	23
Gambar 2.11 <i>Side Lateral Raise</i>	24
Gambar 2.12 <i>Lying Leg Curl</i>	24
Gambar 2.13 <i>Triceps Push Down</i>	25
Gambar 2.14 <i>Calf Press</i>	25
Gambar 2.15 <i>Arm Curl</i>	25
Gambar 2.16 <i>Crunch</i>	26
Gambar 3.1 <i>Fleximeter</i>	34

DARTAR TABEL

Tabel 3.1 Klasifikasi <i>Flexibility Measurment</i>	36
Tabel 4.1 Distribusi sampel menurut usia.....	41
Tabel 4.2 Distribusi sampel menurut IMT.....	41
Tabel 4.3 Distribusi sampel menurut aktivitas fisik berdasarkan GPAQ....	42
Tabel 4.4 Pengukuran <i>Frontal Trunk Inclution</i> dengan satuan derajat	43
Tabel 4.5 Pengukuran <i>Right Trunk Flexion</i> dengan satuan derajat	44
Tabel 4.6 Pengukuran <i>Left Trunk Flexion</i> dengan satuan derajat.....	45
Tabel 4.7 Pengukuran <i>Frontal Trunk Inclution</i> dengan satuan derajat	46
Tabel 4.8 Pengukuran <i>Right Trunk Flexion</i> dengan satuan derajat	47
Tabel 4.9 Pengukuran <i>Left Trunk Flexion</i> dengan satuan derajat.....	48
Tabel 4.10 Hasil uji normalitas (<i>Shapiro Wilk Test</i>).....	49
Tabel 4.11 Hasil uji Homogenitas (<i>Levene's Test</i>).....	50
Tabel 4.12 Hasil uji hipotesis I <i>Frontal Trunk Inclution</i>	51
Tabel 4.13 Hasil uji hipotesis I <i>Right Trunk Flexion</i>	51
Tabel 4.14 Hasil uji hipotesis I <i>Left Trunk Flexion</i>	51
Tabel 4.15 Hasil uji hipotesis II <i>Frontal Trunk Inclution</i>	52
Tabel 4.16 Hasil uji hipotesis II <i>Right Trunk Flexion</i>	52
Tabel 4.17 Hasil uji hipotesis II <i>Left Trunk Flexion</i>	52
Tabel 4.18 Hasil uji hipotesis III <i>Frontal Trunk Inclution</i>	53
Tabel 4.19 Hasil uji hipotesis III <i>Right Trunk Flexion</i>	53
Tabel 4.20 Hasil uji hipotesis III <i>Left Trunk Flexion</i>	54

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir.....	28
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	29
Skema 3.1 Metode Kelompok Kontrol.....	30
Skema 3.2 Metode Kelompok Perlakuan.....	31

DAFTAR SINGKATAN

GTO : *Golgi Tendon Organs*

ROM : *Range of Motion*

SMP : Sekolah Menengah Pertama

SPSS : *Statistical Program for Social Science*

WHO : *World Health Organizations*

GPAQ: *Global Physical Activity Questionnaire*

IMT : Indeks Massa Tubuh