

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Perumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
 BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESA	
A. Deskripsi Teori	
1. Fleksibilitas Otot Hamstring	11
a. Faktor yang mempengaruhi fleksibilitas	12
b. Peranan fleksibilitas	13
c. Fleksibilitas pada remaja	14
d. Remaja awal	15
2. Anatomi Terapan	
a. <i>Hip Joint</i>	20

b. <i>Knee Joint</i>	24
3. Anatomi otot Hamstring	
a. Fungsi otot hamstring	28
b. Fisiologi otot	29
c. Biomekanik otot hamstring	31
4. <i>Stretching</i>	
a. Definisi	44
b. Struktire yang berperan	46
c. Respon mekanik dan neurologi	50
d. Manfaat <i>stretching</i>	53
e. Indikasi dan Kontraindikasi	54
5. <i>Contract Relax Stretching</i>	
a. Definisi	55
b. Respon otot	57
c. Mekanisme fleksibilitas otot	58
6. <i>Static Stretching</i>	
a. Definisi	59
b. Respon otot	60
c. Mekanisme fleksibilitas otot	61
7. <i>Sit and Reach Test</i>	62
B. Kerangka Berpikir	64
C. Kerangka Konsep	68
D. Hipotesa	69
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu	70
B. Metode Penelitian	70
C. Teknik Populasi dan Sample	72
D. Instrument Penelitian	74
E. Teknik Analisa Data	81
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	84
B. Uji Persyaratan Analisis	91

C. Pengujian Hipotesis	93
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	98
B. Keterbatasan Penelitian	107
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	109
B. Saran	109
DAFTAR PUSAKA.....	110
LAMPIRAN.....	117