

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | ii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR SKEMA | ix |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR SINGKATAN | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Rumusan Masalah | 7 |
| D. Tujuan Penelitian | 7 |
| E. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS | 9 |
| A. Deskripsi Teoritis | 9 |
| 1. Taekwondo | 9 |
| a. Dasar-dasar <i>taekwondo</i> | 10 |
| b. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan | 10 |
| c. Ekstensibilitas pada <i>taekwondo</i> | 11 |
| 2. Hamstring Muscle Thightness | 11 |
| a. Definisi..... | 11 |
| b. Anatomi <i>Hamstring</i> | 12 |
| 3. Ballistic stretching | 27 |
| 4. Nordic hamstring | 29 |
| a. Definisi..... | 29 |
| b. Mekanisme ekstensibilitas otot terhadap <i>nordic hamstring</i> | 31 |
| 5. Pemeriksaan hamstring muscle tightness | 31 |
| a. Alat ukur untuk mengukur fleksibilitas otot <i>hamstring</i> | 32 |
| B. Kerangka Berpikir | 33 |

| | |
|---|-----------|
| C. Kerangka Konsep..... | 36 |
| D. Hipotesis..... | 37 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 38 |
| A. Tempat dan waktu penelitian | 38 |
| B. Design Penelitian | 38 |
| 1. Kelompok perlakuan I | 38 |
| 2. Kelompok perlakuan II..... | 39 |
| C. Populasi dan sampel..... | 40 |
| 1. Kriteria Inklusif..... | 41 |
| 2. Kriteria Eksklusif | 41 |
| 3. Kriteria pengguguran (<i>drop out</i>)..... | 41 |
| D. Instrumen dalam penelitian | 41 |
| 1. Variabel yang digunakan dalam penelitian | 41 |
| 2. Definisi konseptual | 41 |
| 3. Definisi operasional | 42 |
| a. Latihan <i>ballistic stretching</i> | 42 |
| b. Latihan <i>nordic hamstring</i> | 43 |
| 3. Pengukuran ekstensibilitas <i>hamstring</i> dengan <i>Sit and Reach Test</i> | 44 |
| E. Teknik analisa data | 45 |
| 1. Uji prasyarat klinis..... | 45 |
| 1. Uji normalitas | 45 |
| b. Uji homogenitas..... | 45 |
| 2. Uji Hipotesis | 46 |
| 1. Uji hipotesis I..... | 46 |
| b. Uji hipotesis II | 46 |
| c. Uji hipotesis III..... | 46 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 48 |
| A. Deskripsi Data | 48 |
| 1. Gambaran umum sampel | 48 |
| B. Uji Persyaratan Analisa..... | 52 |
| 1. Uji Normalitas..... | 52 |
| 2. Uji Homogenitas | 53 |

| | |
|--|-----------|
| C. Pengujian Hipotesis | 53 |
| 1. Uji hipotesis I | 53 |
| 2. Uji hipotesis II | 54 |
| 3. Uji Hipotesis III | 54 |
| BAB V HASIL PENELITIAN | 56 |
| A. Hasil dari penelitian | 56 |
| B. Keterbatasan penelitian | 59 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN | 60 |
| A. Kesimpulan | 60 |
| B. Saran | 60 |
| DAFTAR PUSTAKA | 62 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2. 1 Otot <i>Hamstring</i> | 12 |
| Gambar 2. 2 <i>Fascia</i> | 14 |
| Gambar 2.3 Gerakan <i>Hip Joint</i> | 19 |
| Gambar 2. 4 <i>Caput Femur</i> dan <i>Asetabulum Hip joint</i> | 20 |
| Gambar 2. 6 Latihan <i>Nordic hamstring</i> | 30 |
| Gambar 2. 7 <i>Sit and Reach Test</i> | 32 |
| Gambar 2. 8 <i>Sit and Reach Box</i> | 32 |

DAFTAR SKEMA

| | |
|--|----|
| Skema 2. 1 Kerangka Berpikir | 35 |
| Skema 2. 2 Kerangka Konsep | 36 |
| Skema 3. 1 Model penelitian perlakuan kelompok 1 | 39 |
| Skema 3. 2 Model penelitian perlakuan kelompok 2 | 39 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2. 1 Indikasi dan kontra indikasi <i>Ballistic stretching</i> | 28 |
| Tabel 2. 2 Indikasi dan kontra indikasi <i>Nordic hamstring</i> | 31 |
| Tabel 2. 3 <i>Sit and Reach Scores</i> | 33 |
| Tabel 4. 1 Distribusi Sampel Menurut Usia | 49 |
| Tabel 4. 2 Distribusi Sampel Menurut Berat Badan | 49 |
| Tabel 4. 3 Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan | 50 |
| Tabel 4. 4 Distribusi Sampel Menurut Indeks Massa Tubuh (IMT)..... | 50 |
| Tabel 4. 5 <i>Ballistic stretching</i> Pada Kelompok Perlakuan I | 51 |
| Tabel 4. 6 Nilai <i>Nordic hamstring</i> Pada Kelompok Perlakuan 2..... | 52 |
| Tabel 4. 7 Hasil uji normalitas | 52 |
| Tabel 4. 8 Hasil uji homogenitas..... | 53 |
| Tabel 4. 9 Uji hipotesis I..... | 54 |
| Tabel 4. 10 Uji Hipotesis II..... | 54 |
| Tabel 4. 11 Uji Hipotesis III | 55 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|-----------|---|
| ATP | : <i>Adrenosin Tripospat</i> |
| GAGs | : <i>Glycoaminoglycans</i> |
| GTO | : <i>Golgi Tendon Organ</i> |
| IMT | : Indeks Massa Tubuh |
| PNF | : <i>Proprioceptive Neuro Muscular Facilitation</i> |
| PUSLATCAB | : Pusat Latihan Cabang |
| ROM | : <i>Range Of Motion</i> |
| SLR | : <i>Straight Leg Raising</i> |
| SPSS | : <i>Statistical Package For the Social Sciens</i> |
| SRT | : <i>Sit and Reach Test</i> |
| WIB | : Waktu Indonesia Barat |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Data Pemeriksaan | 66 |
| Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Sampel | 67 |
| Lampiran 3 Quisioner | 68 |
| Lampiran 4 Data Absensi..... | 69 |
| Lampiran 5 Alat Ukur | 70 |
| Lampiran 6 Dokumentasi Pemeriksaan | 71 |
| Lampiran 7 Dokumentasi Ballistic Stretching | 72 |
| Lampiran 8 Dokumentasi Nordic Hamstring | 73 |
| Lampiran 9 Dokumentasi Hasil Data Intervensi 1 dan 2 | 74 |
| Lampiran 10 Data Penelitian..... | 75 |
| Lampiran 11 Data SPSS..... | 76 |
| Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup..... | 79 |