

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	iv
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penulisan	6
E. Manfaat Penulisan	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	8
A. Deskripsi Teoritis	8
1. Definisi Futsal	7
2. Kekakuan Otot	9
3. <i>Hamstring Tightness</i>	10
4. <i>Illiotalband Tightness</i>	15
5. Luas Gerak Sendi Panggul	20
6. Kualitas Gerak Fungsional	39
7. Hubungan <i>Tightness hamstring</i> dan <i>Illiotalband</i> terhadap Luas Gerak <i>Hip joint</i>	39
8. Kualitas gerak fungsional	41
B. Kerangka Berpikir	42

C. Kerangka Konsep	44
D. Hipotesis	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian	45
B. Metode Penelitian.....	45
1. Pendekatan Penelitian.....	45
2. Jenis Penelitian	45
C. Desain Penelitian.....	46
D. Populasi dan Sampel Penelitian	46
1. Populasi	46
2. Sampel	46
3. Kriteria Sampel.....	47
E. Instrumen Penelitian.....	48
1. Variabel Penelitian	48
2. Definisi Konseptual	48
3. Definisi Operasional.....	50
F. Teknik Analisis Data.....	57
1. Uji Persyaratan Analisis	57
2. Uji Hipotesis	58
Bab IV HASIL PENELITIAN	59
A. Deskripsi data	59
1. Uji Persyaratan Analisis	59
2. Hasil Pengukuran Variabel Penelitian.....	60
B. Uji Persyaratan Analisa (normalitas)	63
C. Pengujian Hipotesis	64
Bab V Pembahasan Hasil Penelitian	67
A. Pembahasan hasil penelitian.....	67
B. Hubungan <i>tightness hamstring</i> dan <i>itb</i> terhadap luas gerak <i>hip joint</i> dan kualitas gerak dan fungsi.....	68
C. Keterbatasan penelitian	72
Bab VI Penutup	73

A. Kesimpulan..... 73

B. Saran..... 73

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot-otot Hamstring	11
Gambar 2.2 <i>Active Knee Extension (AKE) Test</i>	14
Gambar 2.3 Tendon <i>Illiotalibial band</i>	18
Gambar 2.4 Obers Test	20
Gambar 2.5 Gambaran Mekanik Sendi Panggul.....	27
Gambar 2.6 LGS Anterior dan Posterior.....	28
Gambar 2.7 LGS Abduksi dan Adduksi	29
Gambar 2.8 LGS Fleksi dan Ekstensi	31
Gambar 2.9 LGS Abduksi dan Adduksi	33
Gambar 2.10 LGS Rotasi Internal dan Eksternal.....	34
Gambar 2.11 Pengukuran LGS Fleksi <i>Hip Joint</i>	35
Gambar 2.12 Pengukuran LGS Ekstensi <i>Hip Joint</i>	36
Gambar 2.13 Pengukuran LGS Abduksi <i>Hip Joint</i>	37
Gambar 2.14 Pengukuran LGS Adduksi <i>Hip Joint</i>	38
Gambar 2.15 LGS Internal Rotasi <i>Hip Joint</i>	38
Gambar 2.16 LGS Eksternal Rotasi <i>Hip Joint</i>	39
Gambar 2.17 Tujuh Pola FMS	40

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penilaian Functional Movement Screening	40
Tabel 3.1 Interpretasi Uji Hipotesis Koleratif	58
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Penelitian.....	60
Tabel 4.2 Distribusi Data Berdasarkan AKE Test, <i>Obers Test</i> , dan FMS	60
Tabel 4.3 Distribusi Data LGS <i>Hip Joint</i>	62
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas <i>Saphiro Wilk Test</i>	63
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis <i>Tightness Hamstring</i> dan ITB dengan LGS <i>Hip Joint</i> dan FMS	66

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir.....	44
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	45
Skema 3.1 Desain Penelitian.....	47
Skema 3.2 Alur penelitian.....	51

DAFTAR SINGKATAN

AAOS	: <i>American Academy of Orthopaedic Surgeons</i>
AKE	: <i>Aktive Knee Extension</i>
AMA	: <i>America Medical Association</i>
BB	: Berat Badan
FMS	: <i>Functional Movement Functional</i>
H ₀	: hipotesis nol
H ₁	: hipotesis kerja
IBM	: <i>Internasional Business Machines Corporation</i>
ITB	: <i>Iliotibial Band</i>
L	: lumbal
lb	: libra
LGS	: Lingkup Gerak Sendi
M	: <i>Muscle</i>
mm	: mili meter
n	: Nervous
N	: <i>newton</i>
Os	: <i>Ossteo</i>
S	: <i>sacrum</i>
SD	: <i>Standard Deviasi</i>
SIAI	: <i>Spina Iliaca Anterior Inferior</i>
SIAS	: <i>Spina Iliaca Anterior Superior</i>
SPSS	: Statistical Produc and Service Solution
TFL	: <i>Tensor Fasia Lata</i>