

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	50
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Futsal	9
a. Definisi Futsal	9
b. Teknik Dasar Permainan Futsal	12
2. Broad Jump.....	13
a. Definisi Broad Jump.....	13
b. Faktor Yang Mempengaruhi Broad Jump	13
c. Broad Jump pada Pemain Futsal	14
3. Fleksibilitas Hamstring.....	15
a. Definisi Fleksibilitas Hamstring.....	15
b. Anatomi dan Biomekanik Hamstring	15
c. Faktor yang Mmpengaruhi Fleksibilitas Hamstring.....	19
d. Fleksibilitas Hamstring pada Pemain Futsal	20
4. Mekanisme Kinerja Fleksibilitas Hamstring dengan Broad Jump pada Pemain Futsal.....	20

5. Instrumen Alat Ukur.....	21
a. Pengukuran Broad Jump.....	21
b. Pengukuran Fleksibilitas Hamstring.....	22
B. Kerangka Berfikir	23
C. Kerangka Konsep.....	26
D. Hipotesis	26

BAB III METEDOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	27
1. Tempat Penelitian.....	27
2. Waktu Penelitian	27
B. Metode Penelitian	27
1. Pendekatan Penelitian.....	27
2. Jenis Penelitian	27
3. Desain Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
1. Populasi Penelitian	28
2. Sampel Penelitian	28
3. Kriteria Sampel.....	28
D. Instrumen Penelitian.....	29
1. Variabel Penelitian	29
2. Definisi Konseptual.....	30
3. Definisi Operasional.....	30
E. Teknik Analisa Data.....	32
1. Uji Normalitas	32
2. Uji Hipotesis.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	34
1. Karakteristik Sampel Penelitian	34
2. Hasil pengukuran variabel penelitian	37
B. Uji Normalitas	38
C. Uji Hipotesis.....	39

BAB V PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian.....	40
B. Keterbatasan Penelitian	44

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA	46
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Origo dan Insertio Pada Otot	15
Gambar 2.2 Gerakan Hip Joint	17
Gambar 2.3 Caput Femur dan Asetabulum Hip Joint.....	18
Gambar 2.4 Pelaksanaan Standing Long Jump Test.....	21
Gambar 2.5 Sit and Reach Box.....	22

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Data Berdasarkan Usia.....	35
Grafik 4.2 Distribusi Data Berdasarkan Tinggi Badan	35
Grafik 4.3 Distribusi Data Berdasarkan Berat Badan	36
Grafik 4.4 Distribusi Data Berdasarkan IMT.....	37

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berfikir	25
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	26
Skema 3.1 Desain Penelitian	28

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Data Normativ Standing Long Jump Test.....	22
Tabel 2.2 Sit and Reach Score.....	23
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Penelitian	34
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Variabel Penelitian	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	38
Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment	39

DAFTAR SINGKATAN

PMK : Peraturan Menteri Kesehatan

FIFA : Federation International de football

ROM : Range Of Motion

STR : Sit and Reach

SPSS : Statistical Product and Service Solution

IMT : Indeks Massa Tubuh

SD : Standar

TB : Tinggi Badan

BB : Berat Badan