

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG PROPOSAL SKRIPSI .....	ii
ABSTRAK .....	iii
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR SKEMA .....	x
DAFTAR SINGKATAN .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1. Latar Belakang .....	1
2. Identifikasi Masalah .....	3
3. Rumusan Masalah .....	3
4. Tujuan Penelitian .....	3
5. Manfaat Penelitian .....	3
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS .....	5
A. Deskripsi Teoritis .....	5
1. Olahraga lari .....	5
2. Fleksibilitas <i>Calf Muscle</i> .....	8
3. Mobilitas <i>Ankle</i> .....	12
B. Kerangka Berpikir .....	19
C. Kerangka Konsep .....	21
D. Hipotesis .....	21
BAB III METODE PENELITIAN .....	22
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
B. Metodologi Penelitian .....	22
1. Pendekatan Penelitian .....	22
2. Jenis Penelitian .....	22
3. Desain Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel .....	22
1. Populasi .....	22
2. Sampel .....	23
3. Kriteria Sampel Penelitian .....	23
D. Instrumen Penelitian .....	23
1. Instrumen Penelitian .....	23
2. Variabel .....	23
3. Definisi Konseptual .....	24
4. Definisi Operasional .....	24
E. Teknik Analisis Data .....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	27

A. Deskripsi Data .....	27
B. Karakteristik Sampel Penelitian .....	27
C. Hasil Pengukuran Variabel Penelitian .....	29
D. Uji Normalitas .....	31
E. Uji Hipotesis .....	31
BAB V PEMBAHASAN .....	33
A. Pembahasan Hasil Penelitian .....	33
B. Keterbatasan Selama Penelitian .....	34
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	35
DAFTAR PUSTAKA .....	36

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel nilai normatif <i>Knee to wall test</i> .....	25
Tabel 3.2 Tabel nilai uji korelasi .....	26
Tabel 4.1 Tabel karakteristik sampel penelitian .....	28
Tabel 4.2 Tabel hasil pengukuran variabel .....	30
Tabel 4.3 Tabel hasil uji normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov Test</i> .....	31
Tabel 4.4 Tabel hasil uji hipotesis <i>Rank Spearman</i> .....	32

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Running Gait Analysis</i> .....	6
Gambar 2.2 Anatomi <i>Calf muscle</i> .....	8
Gambar 2.3 Plantar Fleksi <i>Ankle</i> .....	9
Gambar 2.4 Dorsi Fleksi <i>Ankle</i> .....	9
Gambar 2.5 <i>Knee to wall test</i> .....	12
Gambar 2.6 Anatomi <i>ankle</i> .....	13
Gambar 2.7 Biomekanik <i>Ankle</i> .....	14
Gambar 2.8 Biomekanik <i>Ankle</i> .....	15
Gambar 2.9 Biomekanik <i>Ankle</i> .....	15
Gambar 2.10 <i>Goniometer</i> .....	18
Gambar 2.11 <i>Dorsiflexion dan Plantar flexion</i> .....	18

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir.....	20
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	21
Skema 3.1 Desain Penelitian.....	22

## DAFTAR SINGKATAN

ATP	: <i>Adenosin trifosfat</i>
ADP	: <i>Adenosin difosfat</i>
DF	: <i>Dorsalflexion</i>
FDL	: <i>Flexor digitorum longus</i>
KTWT	: <i>Knee to wall test</i>
PF	: <i>Plantarflexion</i>
PL	: <i>Peroneus longus</i>
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
SSP	: <i>Sistem saraf pusat</i>
TP	: <i>Tibialis posterior</i>