

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	i
<b>ABSTRAK</b>	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b>	iii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI</b>	iv
<b>KATA PENGANTAR</b>	v
<b>DAFTAR ISI</b>	vii
<b>DAFTAR TABEL</b>	ix
<b>DAFTAR GRAFIK</b>	x
<b>DAFTAR SKEMA</b>	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Perumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teori	
1. Fleksibilitas	10
2. Anatomi Pergelangan Kaki dan Kaki	19
3. Fisiologi Otot	37
4. Latihan Eksentrik	45
5. <i>Elastic Resistance Band</i>	55
6. <i>Isometric Stretching</i>	60
B. Kerangka Berfikir	67
C. Kerangka Konsep	72
D. Hipotesis	73

<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	74
B. Metode Penelitian	74
C. Teknik Pengambilan Sampel	76
D. Instrumen Penelitian	78
E. Teknik Analisa Data	84
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data	87
B. Uji Persyaratan Analisis	93
C. Pengujian Hipotesis	94
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Dari Penelitian	97
B. Keterbatasan	103
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan	104
B. Saran	104
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	105
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	110