

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	xii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Perumusan Masalah.....	11
D. Tujuan Penelitian .....	11
E. Manfaat Penelitian .....	12

### BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. DESKRIPSI TEORITIS .....	13
1. Penurunan Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i> .....	13

a.	Pengertian <i>Tightness</i> .....	13
b.	Mekanisme Terjadinya <i>Tightness Hamstring</i> .....	14
1.	Akibat Immobilisasi.....	14
2.	Adanya <i>Injury Hamstring</i> .....	15
3.	Proses Penuaan .....	17
4.	Kurangnya Latihan Peregangan .....	18
2.	Anatomi ( <i>Hip</i> dan <i>Knee</i> ) .....	18
a.	Struktur Persendian .....	18
b.	Otot-otot <i>Hip</i> dan <i>Knee</i> .....	20
c.	Biomekanika Otot <i>Hamstring</i> dan Sendi Panggul .....	24
d.	Innervasi .....	26
e.	Vaskularisasi Otot <i>Hamstring</i> .....	26
f.	Ligamen.....	27
g.	Fisiologi Otot.....	29
3.	Proses Kontraksi Otot.....	33
4.	Peregangan ( <i>Stretching</i> ) .....	36
5.	Konsep Dasar dan Konsep Neurofisiologi Peregangan.....	38
6.	Respon Mekanik dan Neurofisiologi pada Otot Terhadap <i>Stretching</i> .....	42
7.	Faktor-faktor yang Membatasi Fleksibilitas.....	47
a.	Koordinasi Otot Antagonis .....	47
b.	Sistem Saraf .....	47

c. Kemampuan Tendon dan Ligamen.....	47
d. Usia.....	48
e. Jenis Kelamin .....	48
8. Patologi <i>Tightness M. Hamstring</i> .....	49
a. <i>Tightness M. Hamstring</i> .....	49
b. Penyebab <i>Tightness M. Hamstring</i> .....	49
9. Patofisiologi <i>Tightness M. Hamstring</i> .....	52
10. Patologi Fungsional .....	53
a. Body Functions and Structure Impairment .....	53
b. Functional Limitation.....	55
c. Participation Restrictions .....	55
11. <i>Hold Relax Stretching</i> .....	56
a. Pengertian.....	56
b. Indikasi dan Red Flag Hold Relax Stretching.....	58
c. Prosedur Penerapan .....	59
d. Penentuan Dosis.....	59
e. Mekanisme Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring.....	60
12. <i>Active Isolated Stretching</i> .....	62
a. Pengertian.....	62
b. Indikasi dan Red Flag Active Isolated Stretching.....	63
c. Prosedur Penerapan .....	63
d. Respon Neurofisiologi Otot Hamstring .....	64

e. Mekanisme Penambahan Panjang Otot Hamstring .....	65
13. <i>Sit and Reach Test</i> .....	67
B. KERANGKA BERPIKIR.....	72
C. KERANGKA KONSEP. ....	76
D. HIPOTESIS. ....	77

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tempat Dan Waktu Penelitian. ....	75
B. Metode Penelitian. ....	75
C. Populasi Dan Sampel. ....	77
D. Instrumen Penelitian. ....	79
E. Teknik Analisa Data.....	84

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	87
B. Uji Persyaratan Analisis .....	96
C. Pengujian Hipotesis .....	97

### **BAB V PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	100
B. Keterbatasan Peneliti .....	106

**BAB VI SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan ..... 108

B. Saran ..... 108

**DAFTAR PUSTAKA**..... xi

**LAMPIRAN**