

DAFTAR ISI

Judul.....	i
Lembar Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar isi.....	v
Daftar Gambar	vii
Daftar Skema	viii
Daftar Tabel	ix
Daftar Grafik.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori	12
1. Fleksibilitas	12
2. Anatomi dan Fisiologi.....	20
3. Proses Pemendekan Otot.....	40

4. Latihan Eksentrik	41
5. Peregangan	44
1) Contract Relax Stretching	62
2) Neurodynamic Stretching	70
B. Kerangka Berpikir	75
C. Kerangka Konsep	83
D. Hipotesis	84

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	85
B. Metode Penelitian	85
C. Populasi dan Sample	87
D. Instrument Penelitian	91
E. Prosedur Penelitian	97
F. Teknik Analisa Data	99

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	102
B. Uji Persyaratan Analisis	105
C. Uji Hipotesis	106

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian114

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan119

B. Saran119