

## DAFTAR ISI

	hlm.
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b>	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Perumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teori .....	10
1. Daya Tahan Otot Gastrocnemius .....	10
a. Anatomi Terapan Dan Biomekanik.....	12
b. Mekanisme Kontraksi Otot .....	25
c. Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Otot Gastrocnemius .	26
d. Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Otot Gastrocnemius	30
e. Dosis Daya Tahan Otot Gastrocnemius .....	32

2. Sepatu <i>High Heels</i> .....	38
3. Latihan <i>Calf Raise</i> .....	41
4. Latihan <i>Active Isolated Stretching</i> .....	45
<b>B. Kerangka Berpikir</b> .....	55
<b>C. Kerangka Konsep</b> .....	56
<b>D. Hipotesis</b> .....	56
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	58
B. Metode Penelitian .....	58
C. Teknik Pengambilan Sampel .....	60
D. Instrumen Penelitian .....	61
E. Tehnik Analisa Data .....	70
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	73
B. Uji Persyaratan Analisa .....	81
C. Pengujian Hipotesa .....	83
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	87
B. Keterbatasan penelitian .....	94
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	97
B. Saran .....	97
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	