

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
1. Futsal	7
2. Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i>	8
3. <i>Contract Relax Stretching</i>	16

4. <i>Static Stretching Exercise</i>	18
B. Kerangka Teori	22
C. Kerangka Konsep	23
D. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	24
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi Dan Sampel	25
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional.....	25
E. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas.....	28
F. Teknik Dan Pengumpulan Data	29
G. Teknik dan Analisa Data.....	30
H. Jalannya Penelitian	32
I. Etika Penelitian	33
J. Jadwal Penelitian.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Gambaran Umum Penelitian.....	36
2. Karakteristik Responden.....	36
3. Analisa Bivariat	38
B. Pembahasan	39
C. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V PENUTUP	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

