

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	2
C. TUJUAN PENELITIAN	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. MANFAAT PENELITIAN.....	3
1. Manfaat Teoritis	3
2. Manfaat Praktis.....	4
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. LANDASAN TEORI	6
1. Futsal	7
2. <i>Anatomi Otot Hamstring</i>	7
3. Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i>	9
a. Definisi Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i>	9
b. Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas	10
c. Fisiologi Otot <i>Hamstring</i>	15
d. Peran Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i>	15
e. Alat Ukur Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i>	16
4. <i>Active Isolated Stretching</i>	18
a. Definisi <i>Active Isolated Stretching</i>	18
b. Mekanisme <i>Active Isolated Stretching</i>	19
c. Manfaat <i>Active Isolated Stretching</i>	20
d. Kontraindikasi	20
e. Indikasi	20
f. Prosedur Pelaksanaan <i>Active Isolated Stretching</i>	21
5. Penelitian yang Relevan	22
B. KERANGKA TEORI.....	23
C. KERANGKA KONSEP	24
D. HIPOTESIS PENELITIAN.....	24

BAB III METODE PENELITIAN	25
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	25
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	25
C. POPULASI DAN SAMPEL	26
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL ..	26
E. TEHNIK DAN JENIS PENGUMPULAN DATA	27
F. INSTRUMENT PENELITIAN.....	28
G. TEHNIK ANALISA DATA	28
H. JALANNYA PENELITIAN	31
I. ETIKA PENELITIAN FISIOTERAPI.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	
A. HASIL PENELITIAN.....	33
B. PEMBAHASAN	34
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	38
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN	39
B. SARAN	39
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Anatomi <i>Otot Hamstring</i>	9
Gambar 2.2 <i>Sit And Reach Test</i>	17
Gambar 2.3 <i>Active Isolated Stretching</i>	21
Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	23
Gambar 3.1 Desain penelitian.....	25

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kriteria <i>Body Massa Index</i>	15
Tabel 2.2 Kriteria Penilaian <i>Sit and Reach Test</i>	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional	26
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas.....	28
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 4.2 Distribusi Nilai Fleksibilitas	33
Tabel 4.4 Uji Pengaruh dengan Uji <i>Wilcoxon</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 4. Lembar Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur *Active Isolated Stretching*
- Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur Pengukuran *Sit and Reach Test*
- Lampiran 8. Lembar Studi Pendahuluan
- Lampiran 9. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 10. Surat Jawaban Penelitian
- Lampiran 11. Presensi Responden
- Lampiran 12. Lembar *Check List* Data
- Lampiran 13. Data Penelitian
- Lampiran 14. Lembar Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 15. Hasil Uji SPSS
- Lampiran 16. Lembar Konsul
- Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18. Jadwal Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

AIS	: <i>Active Isolated Stretching</i>
BB	: Berat Badan
BMI	: <i>Body Massa Index</i>
FC	: <i>Football Club</i>
PUMA	: Putra Mojotelu
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
SPSS	: <i>Statistical product and Service Solution</i>
SRT	: <i>Sit and Reach Test</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TB	: Tinggi Badan

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

±	: Kurang Lebih
<	: Kurang Dari
>	: Lebih Dari
=	: Sama Dengan
&	: Dan
S	: Subjek penelitian
01	: Pengukuran awal fleksibilitis otot <i>hamstring</i> sebelum dilakukan perlakuan
X1	: Perlakuan dengan diberi latihan <i>Active Isolated Stretching</i>
02	: Pengukuran akhir fleksibilitas otot <i>hamstring</i> setelah diberikan perlakuan
%	: Persentase
r	: Perkiraan Sampel Awal Responen
n	: Jumlah Replikasi (jumlah kelompok)
p	: <i>Probability</i>