

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	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. PERUMUSAN MASALAH	3
C. TUJUAN PENELITIAN	4
1. TujuanUmum	4
2. TujuanKhusus	4
D. MANFAAT PENELITIAN.....	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Subjek Penelitian	4
3. Bagi Institusi Pendidikan	5
4. Bagi Pendidikan	5
E. KEASLIAN PENELITIAN	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. LANDASAN TEORI.....	9
1. Otot Hamstring.....	9
a. Anatomi otot hamstring	9
b. Fungsi otot hamstring	10
2. Flexibilitas Otot Hamstring	11
a. Definisi fleksibilitas	11
b. Faktor yang berpengaruh dalam fleksibilitas	12
c. Peranan fleksibilitas	15
d. Alat ukur fleksibilitas <i>hamstring</i> dengan <i>sit and reach test</i> ..	17
3. Remaja	18
a. Pengertian remaja	18
b. Faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja	20
4. <i>Nordic Hamstring Exercise</i>	23
a. Definisi <i>nordic hamstring exercise</i>	23

b. Prosedur pelaksanaan	24
c. Mekanisme penambahan panjang otot dengan <i>nordic hamstring exercise</i>	24
d. Dosis latihan	25
5. <i>Contract Relax Stretching</i>	25
a. Definisi <i>contract relax stretching</i>	25
b. Prosedur pelaksanaan	26
c. Mekanisme penambahan panjang otot dengan <i>contract relax stretching</i>	27
d. Dosis latihan	28
6. Penelitian yang Relevan	29
B. KERANGKA TEORI	30
C. KERANGKA KONSEP	32
D. HIPOTESIS PENELITIAN	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	34
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	35
C. POPULASI DAN SAMPEL	35
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	37
E. INSTRUMEN PENELITIAN	38
F. UJI VALIDITAS DAN REABILITAS	39
G. TEKNIK DAN PENGUMPULAN DATA	39
H. TEKNIK ANALISA DATA	40
I. JALANNYA PENELITIAN	43
J. ETIKA PENELITIAN	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. HASIL PENELITIAN	46
1. Analisis Univariat	46
2. Analisis Data	47
B. PEMBAHASAN	50
C. KETERBATASAN PENELITIAN	55
BAB V PENUTUP	56
A. KESIMPULAN	56
B. SARAN	57

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Anatomi Otot <i>Hamstring</i>	10
Gambar 2.2 <i>Sit and Reach Test</i>	18
Gambar 2.3 Skema Interaksi Endogen-Eksogen dalam Perkembangan Individu	22
Gambar 2.4 <i>Nordic Hamstring Exercise</i>	24
Gambar 2.5 <i>Contract Relax Stretching</i>	27
Gambar 2.6 Kerangka Teori	32
Gambar 2.7 Kerangka Konsep.....	32
Gambar 3.1 Desain penelitian.....	34

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kriteria Penilaian <i>Sit and Reach Test</i>	18
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	38
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas	39
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia	45
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan IMT	46
Tabel 4.3 Fleksibilitas Sebelum diberikan Perlakuan <i>Nordic Hamstring Excise dan Contract Relax Stretching</i>	46
Tabel 4.4 Fleksibilitas Sesudah diberikan Perlakuan <i>Nordic Hamstring Excise dan Contract Relax Stretching</i>	47
Tabel 4.5 Uji Normalitas Data Fleksibilitas Sebelum Perlakuan dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	48
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data Fleksibilitas Sesudah Perlakuan dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	48
Tabel 4.7 Uji Homogenitas dengan Uji <i>Lavene's Test</i>	48
Tabel 4.8 Uji Pengaruh <i>Nordic Hamstring Exercise</i> dengan Uji <i>Paired Samples t- Test</i>	48
Tabel 4.9 Uji Pengaruh <i>Contract Relax Stretching</i> dengan Uji <i>Paired Samples t- Test</i>	49
Tabel 4.10 Uji Beda Pengaruh <i>Nordic Hamstring Exercise</i> dan <i>Contract Relax Stretching</i> menggunakan Uji <i>Independent Samples t- Test</i> ...	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Lembar Konsultasi
- Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Lembar Hasil Uji Instrument Penelitian
- Lampiran 8 Lembar *checklist* data
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 10 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 11 Presensi Responden Penelitian
- Lampiran 12 Lembar Pengukuran Fleksibilitas Hamstring
- Lampiran 13 Standar Operational Procedur (SOP) Pengukuran Fleksibilitas
- Lampiran 14 Standart Operating Procedure (SOP) *Nordic Hamstring Exercise*
- Lampiran 15 Standart Operating Procedure (SOP) *Contract Relax Stretching*
- Lampiran 16 Jadwal Penelitian
- Lampiran 17 Analisa Data SPSS
- Lampiran 18 Dokumentasi
- Lampiran 19 lembar nilai r tabel

DAFTAR SINGKATAN

CR	<i>Contract Relax</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
LGS	Lingkup Gerak Sendi
M	<i>Musculus</i>
N	<i>Nervus</i>
NHE	<i>Nordic Hamstring Exercise</i>
PNF	<i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i>
ROM	<i>Range Of Motion</i>
SKS	Sistem Kredit Semester
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solution</i>
SRT	<i>sit and reach test</i>
STIKES	SekolahTinggi Ilmu Kesehatan

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

±	Kurang Lebih
<	Kurang Dari
>	Lebih Dari
=	Sama Dengan
&	dan
/	atau
P	Populasi
S	Sampel penelitian
X1	Skor fleksibilitas hamstring kelompok 1 diawal penelitian diukur dengan <i>sit and reach test</i>
X2	Skor fleksibilitas hamstring kelompok 2 diawal penelitian diukur dengan <i>sit and reach test</i>
O1	Kelompok 1 perlakuan dengan pemberian <i>nordic hamstring exercise</i>
O2	Skor fleksibilitas hamstring kelompok 1 setelah diberikan <i>nordic hamstring exercise</i>
O3	Kelompok 2 perlakuan dengan pemberian <i>contract relax stretching</i>
O4	Skor fleksibilitas hamstring kelompok 2 setelah diberikan <i>contract relax stretching</i>
n	perkiraan sampel awal sebanyak 16 respondents
no	jumlah sampel akhir