

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	i
<b>SAMPUL DALAM</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	v
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xvi
<b>DAFTAR ISTILAH/SIMBOL</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	7
1. Remaja .....	7
a. Definisi Remaja .....	7
b. Klasifikasi Remaja .....	7
c. Ciri-Ciri Remaja .....	8
2. Taekwondo .....	8
a. Sejarah Taekwondo .....	8
b. Definisi Taekwondo .....	9
c. Teknik Tendangan pada Taekwondo .....	10
3. Fleksibilitas .....	14
4. Anatomi Otot <i>Hamstring</i> .....	15
5. Fisiologi Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i> .....	18
6. Indikasi dan Kontra Indikasi <i>Stretching</i> .....	20
a. Indikasi <i>Stretching</i> .....	20
b. Kontra Indikasi <i>Stretching</i> .....	20
7. <i>Hold Relax Stretching</i> .....	20
a. Pengertian <i>Hold Relax Stretching</i> .....	20
b. Dosis <i>Hold Relax Stretching</i> .....	20
c. Prosedur Pelaksanaan <i>Hold Relax Stretching</i> .....	21

8. <i>Sit and Reach Test</i> .....	21
B. Penelitian Terdahulu .....	22
C. Kerangka Teori.....	23
D. Kerangka Konsep .....	24
E. Hipotesis Penelitian.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	25
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	27
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisa Data.....	29
H. Jalannya Penelitian.....	30
I. Etika Penelitian Fisioterapi .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil penelitian .....	33
B. Pembahasan.....	35
C. Keterbatasan Penelitian.....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. <i>Dolke Chagi</i> .....	10
Gambar 2.2. <i>Narae Chagi</i> .....	11
Gambar 2.3. <i>Ap Chagi</i> .....	11
Gambar 2.4. <i>Dwi Hurigi</i> .....	12
Gambar 2.5. <i>Dwi Chagi</i> .....	12
Gambar 2.6. <i>Yaeop Chagi</i> .....	13
Gambar 2.7. <i>Dollyo Chagi</i> .....	13
Gambar 2.8. <i>Naeryo Chagi atau Deol Chagi</i> .....	14
Gambar 2.9. <i>Anatomi Otot Hamstring</i> .....	17
Gambar 2.10. <i>Struktur Jaringan Otot</i> .....	18
Gambar 2.11. <i>Muscle Spindle dan Golgi Tendon Organ</i> .....	19
Gambar 2.12. <i>Hold Relax Stretching</i> .....	21
Gambar 2.13. <i>Mengukur Fleksibilitas Otot Hamstring</i> .....	22
Gambar 2.14. <i>Kerangka Teori</i> .....	23
Gambar 2.15. <i>Kerangka Konsep</i> .....	24
Gambar 3.1. <i>Rencana Penelitian</i> .....	25

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Skor Penilaian <i>Sit and Reach Test</i> .....	22
Tabel 3.1. Definisi Operasional .....	28
Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 4.2. Skor Fleksibilitas Sebelum Diberikan Perlakuan.....	33
Tabel 4.3. Skor Fleksibilitas Sesudah Diberikan Perlakuan .....	34
Tabel 4.4. Uji Normalitas Data dengan <i>Shapiro-Wilk</i> .....	34
Tabel 4.5. Uji Pengaruh <i>Hold Relax Stretching</i> .....	35

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Lembar Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 2	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 6	Laporan Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	Lembar Permohonan Menjadi Asisten Peneliti
Lampiran 8	Lembar Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
Lampiran 9	Lembar Standar Operasional Fisioterapi
Lampiran 10	Lembar Kuisisioner Penyaring
Lampiran 11	Jadwal Penelitian
Lampiran 12	Data Responden
Lampiran 13	Absensi Responden
Lampiran 14	Hasil Analisa Data
Lampiran 15	Dokumentasi
Lampiran 16	Lembar Konsultasi

## DAFTAR SINGKATAN

STIKES	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
AIS	<i>Active Isolated Stretching</i>
CRS	<i>Contract Relax Stretching</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>
ITF	<i>International Taekwondo Federation</i>
WTF	<i>The World Taekwondo Federation</i>
PON	Pekan Olahraga Nasional
M	<i>Muscle</i>
N	<i>Nerve</i>
GTO	Golgi Tendon Organ
PNF	<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>

## DAFTAR SIMBOL

=	Sama dengan
<	Kurang dari
>	Lebih dari
%	Persen
$\sigma$	Alfa