

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL LUAR</b>	
<b>SAMPUL DALAM</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<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 SINGKATAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	2
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	2
1.3.1 Tujuan umum.....	2
1.3.2 Tujuan khusus.....	3
<b>1.4 Manfaat Kajian Jurnal</b> .....	3
1.4.1 Manfaat teoritis.....	3
1.4.2 Manfaat praktis.....	3
<b>1.5 Risiko Penelitian</b> .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
<b>2.1 Anatomi dan Biomekanika Otot <i>Hamstring</i></b> .....	4
2.1.1 Anatomi otot <i>hamstring</i> .....	4
2.1.2 Biomekanika otot <i>hamstring</i> .....	5
<b>2.2 Fleksibilitas Otot</b> .....	5
<b>2.3 Hamstring Tighness</b> .....	6
2.3.1 Definisi.....	6
2.3.2 Patofisiologi hamstring tightness.....	6
2.3.3 Etiologi hamstring tightness.....	8

2.3.4	Efek hamstring tightness .....	9
2.3.5	Instrumen pengukuran fleksibilitas hamstring .....	9
<b>2.4</b>	<b>Tatalaksana Secara Umum .....</b>	<b>11</b>
2.4.1	Definisi <i>stretching</i> / peregangan .....	11
2.4.2	Respon fisiologis otot terhadap peregangan .....	11
2.4.3	Dosis peregangan .....	12
2.4.4	Indikasi dan kontraindikasi peregangan.....	13
2.4.5	Stretching static dan dynamic .....	14
2.4.6	Gerakan dynamic stretching.....	16
2.4.7	Gerakan static stretching.....	18
<b>BAB III KAJIAN JURNAL</b>		
<b>3.1</b>	<b>Metode Kajian.....</b>	<b>21</b>
<b>3.2</b>	<b>Kajian Jurnal .....</b>	<b>22</b>
<b>BAB IV PEMBAHASAN</b>		
<b>4.1</b>	<b>Hubungan Fleksibilitas <i>Hamstring</i> Dengan Latihan <i>Static Stretching</i> Dan <i>Dynamic Stretching</i> Dengan Kajian Jurnal.....</b>	<b>28</b>
<b>4.2</b>	<b>Hasil Kajian Jurnal.....</b>	<b>30</b>
4.2.1	Kajian jurnal yang mempunyai perbandingan efektivitas antara <i>static</i> dan <i>dynamic</i> .....	30
4.2.2	Gambaran subjek kajian jurnal .....	30
4.2.3	Gambaran design penelitian kajian jurnal.....	30
4.2.4	Gambaran waktu penelitian kajian jurnal .....	31
4.2.5	Gambaran tujuan penelitian kajian jurnal .....	31
<b>BAB V KESIMPULAN</b>		
<b>5.1</b>	<b>Kesimpulan.....</b>	<b>33</b>
<b>5.2</b>	<b>Saran .....</b>	<b>33</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>34</b>
<b>Lampiran .....</b>		<b>38</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot <i>Hamstring</i> (Lippert, 2006) .....	4
Gambar 2.2 Tes <i>Active Knee Extension</i> (Hamid, 2013).....	11
Gambar 2.3 <i>Frontal Plane Leg Swings</i> .....	16
Gambar 2.4 <i>Sagital Plane Leg Swings</i> .....	16
Gambar 2.5 <i>High Knees</i> .....	17
Gambar 2.6 <i>Hopping in place</i> .....	17
Gambar 2.7 <i>Lateral shuffles</i> .....	17
Gambar 2.8 <i>Flick backs, "butt kickers"</i> .....	18
Gambar 2.9 <i>Karaoke</i> .....	18
Gambar 2.10 <i>Standing hurdler</i> .....	18
Gambar 2.11 <i>Bent over hang</i> .....	19
Gambar 2.12 <i>Static Lunge</i> .....	19
Gambar 2.13 <i>Butterfly</i> .....	19
Gambar 2.14 <i>Figure 4</i> .....	20
Gambar 2.15 <i>Toe drag</i> .....	20
Gambar 2.16 <i>Calf stretch on a step</i> .....	20

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 <i>Dynamic Stretching</i> .....	15
Tabel 2.2 <i>Static Stretching</i> .....	16
Tabel 3.1 Kajian Jurnal.....	22