

**DAFTAR ISI**

	Halaman
Lembar Persetujuan.....	ii
Lembar Uji Kelayakan Skripsi.....	iv
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan umum.....	4
1.3.2 Tujuan khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat praktis.....	4
1.5 Resiko Penelitian.....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Anatomi Ekstremitas Bawah.....	5

2.1.1 Tulang pada ekstremitas bawah.....	5
2.1.2 Sendi pada ekstremitas bawah.....	11
2.1.3 Otot pada ekstremitas bawah.....	14
2.1.4 Ligamen pada ekstremitas bawah.....	22
2.2 Mekanisme Kontraksi dan Relaksasi Otot.....	27
2.3 Tipe Kontraksi Otot.....	28
2.4 Komponen Dalam Latihan.....	30
2.5 Body Mass Index.....	33
2.6 Panjang Tungkai.....	34
2.7 Perbedaan Berjalan dan Berlari.....	35
2.8 Kecepatan.....	39
2.9 Faktor Yang Mempercepat Lari.....	40
2.9.1 Keturunan.....	40
2.9.2 Waktu reaksi.....	41
2.9.3 Kekuatan.....	41
2.9.4 Teknik lari cepat (sprint).....	42
2.9.5 Elastisitas otot.....	42
2.9.6 Kosentrasi dan kemauan.....	42
2.9.7 Jenis kelamin.....	43
2.10 Biomekanika Lari Sprint.....	44
2.10,1 Tungkai.....	44
2.10,2 Pinggul.....	47
2.10.3 Lengan.....	47
2.11 Langkah-Langkah Dalam Lari Sprint.....	49

**BAB 3 KAJIAN JURNAL**

3.1 Sumber Data.....50  
3.2 Studi Karakteristik.....50

**BAB 4 PEMBAHASAN KAJIAN JURNAL**

4.1 Hubungan BMI dan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari Terhadap  
Kajian Jurnal.....69  
4.2 Hasil Kajian Jurnal.....71  
    4.2.1 Hasil Kajian Jurnal yang Memiliki Hubungan.....71  
    4.2.2 Hasil Kajian Jurnal yang Tidak Memiliki Hubungan.....72  
4.3 Gambaran Subjek Kajian Jurnal.....72  
4.4 Gambaran Desain Penelitian Kajian Jurnal.....72  
4.5 Keterbatasan dan Kekurangan Kajian Jurnal .....73

**BAB 5 KESIMPULAN**

5,1 Kesimpulan.....74  
5.2 Saran.....75

**DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tulang Panggul.....	5
Gambar 2.2 Tulang Femur.....	7
Gambar 2.3 Tulang Patella.....	8
Gambar 2.4 Tulang Tibia dan Fibula.....	9
Gambar 2.5 Tulang Tarsal dan Metatarsal.....	10
Gambar 2.6 Sendi Hip.....	12
Gambar 2.7 Sendi Knee.....	12
Gambar 2.8 Sendi Tibia dan Fibula.....	13
Gambar 2.9 Sendi Ankle.....	14
Gambar 2.10 Grup Otot Quadriceps Femoris.....	15
Gambar 2.11 Grup Otot Hamstring.....	16
Gambar 2.12 Grup Otot Plantar Flexor Ankle.....	17
Gambar 2.13 Grup Otot Dorso Flexor Ankle.....	19
Gambar 2.14 Otot Gluteus Maximus, Medius, dan Minimus.....	20
Gambar 2.15 Ligamen Iliofemoral Pubofemoral dan Teres.....	23
Gambar 2.16 Ligamen Ischiofemoral dan Ligamen Inguinal.....	23
Gambar 2.17 Ligamen Sendi Lutut .....	25
Gambar 2.18 Ligamen Ankle Bagian Medial .....	26
Gambar 2.19 Ligamen Ankle Bagian Lateral.....	26
Gambar 2.20 Gerakan Dasar Disaat Berjalan .....	34
Gambar 2.21 Siklus Melangkah Disaat Berjalan.....	36

Gambar 2.22 Gerakan Dasar Disaat Berlari.....	36
Gambar 2.23 Siklus Melangkah Disaat Berlari.....	37
Gambar.2.24 Komponen Stride Length .....	42
Gambar.2.25 Perbedaan Tinggi Derajat Saat Berjalan, Berlari, dan <i>Sprint</i> .....	44

**DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 2.1 Analisa Jenis Kontraksi Otot.....	46
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel.....	53
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian.....	56

## DAFTAR SINGKATAN

AGB : Anggota gerak bawah

ATP : *Adenosina trifosfat*

BMI : *Body Mass Index*

BOS : *Base of support*

COG : *Center of gravity*

COM : *Center of mass*

SIAI : *Spina iliaca anterior inferior*

SIAS : *Spina iliaca anterior superior*

StR : *Stance Phase Reversal*

SwR : *Swing Phase Reversal*

IC : *Initial Contact*

LR : *Loading Response*

TO : *Toe Off*

MS : *Mid Stance*

TS : *Terminal Stance*

PS : *Pre Swing*

IS : *Initial Swing*

MS : *Mid Swing*

TS : *Terminal Swing*